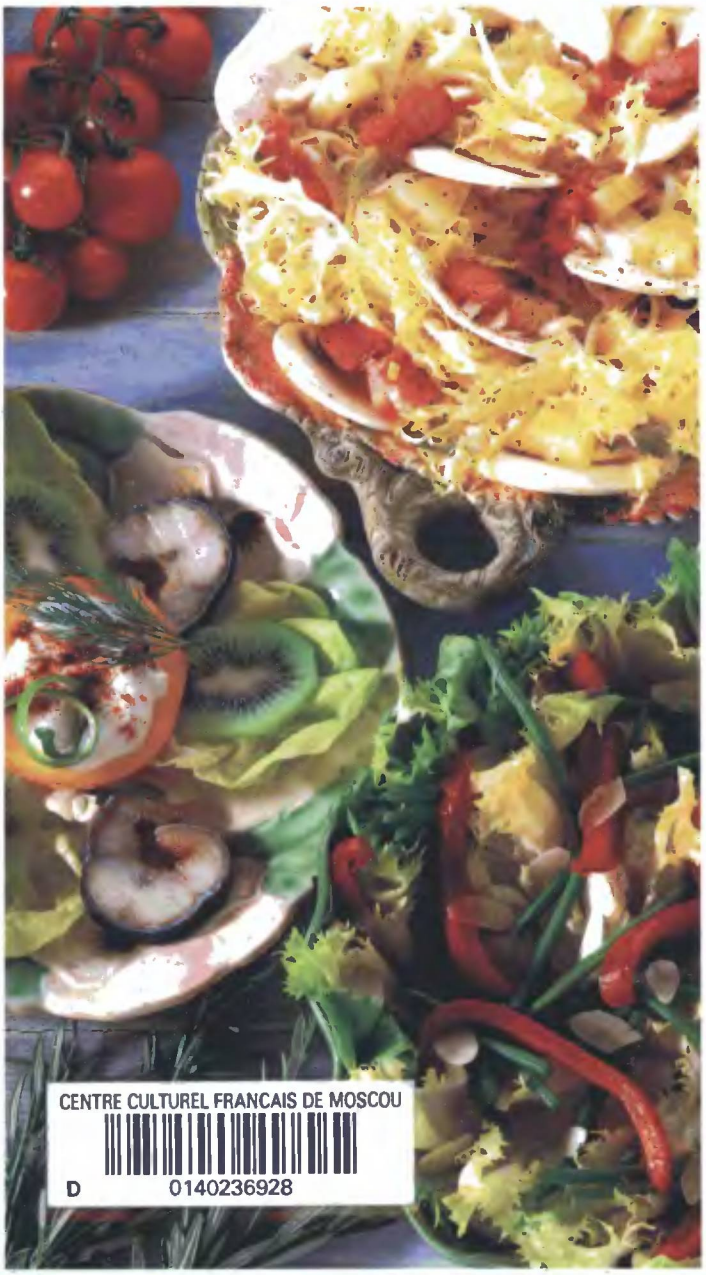
Elisa Vergne

LE GRAND GUIDE DES SALADES



CENTRE CULTUREL FRANCAIS DE MOSCOU
D 0140236928

HACHETTE

LE GRAND GUIDE

DES SALADES

Élisa Vergne

HACHETTE

Sommaire

Introduction	4
Les plaisirs du printemps	13
Les fraîcheurs de l'été	57
Les saveurs de l'automne	101
Les charmes de l'hiver	145
Table des recettes	188

Introduction

Si l'on en croit Émile Littré,
le mot salade a été vraiment mis à toutes les sauces
depuis le XIV^e siècle, ce qui tendrait à prouver
que tout peut être mis en salade à condition de recevoir
un bon assaisonnement. La meilleure preuve
en est que salade est un mot emprunté au provençal
salada *qui signifie tout simplement saler.*
Et si Montaigne professait : « Quelques variétés
d'herbes qu'il y ait, tout s'enveloppe dans le nom de
salade », certaines salades composées ne relèvent
pas forcément des herbes.
Rares, certes, sont les ingrédients qui ne trouvent
pas leur place un jour ou l'autre
dans une salade. Le cru, le cuit, le chaud, le froid,
le salé, le sucré, légumes verts, légumes secs,
céréales, fruits frais ou secs, viandes, volailles,
poissons, fruits de mer : les salades, produits
de l'imagination et des ressources du moment, sont
innombrables ; il n'est que de réussir les bonnes
unions. Quant au sel, qui apparaît étymologiquement
comme la base de la salade, il est le plus petit commun
multiple des assaisonnements réussis.

Les salades dites vertes

À tout seigneur tout honneur, la première des salades est la salade dite verte (« dite » car en plein hiver, ce peut être des endives, et en été un mélange de tomates, concombres et autres poivrons), crue, quotidienne, et obligatoire selon les nutritionnistes et les diététiciens qui estiment, à juste titre, qu'une certaine quantité de vitamines, de sels minéraux et de fibres est déjà assurée par une bonne salade « verte » consommée au moins une fois par jour. C'est d'ailleurs le second légume le plus consommé par les Français. Simplement assaisonnée... ? Peut-être pas si simplement que cela ; une touche de vinaigre de ceci, un peu d'huile de cela, quelques fines herbes : les mariages les plus réussis sont faits d'équilibre et d'harmonie.
Laitue, batavia, romaine, trévise, scarole, chicorée, frisée, mais aussi mâche, pourpier, mesclun, pissenlit : à laquelle faut-il accorder sa préférence ? Le goût propose et la saison dispose... sachant que les produits de plein champ et donc de saison sont les meilleurs tant au plan du goût et de la texture qu'au plan nutritionnel. Que votre salade soit « apéritive », donc servie au début du repas, ou fasse office de « trou normand » après le fromage — ce qui est une excellente méthode pour « rafraîchir » le palais et peut-être faire de la place à un dessert irrésistible —, évitez le plus possible les produits poussés et forcés en serre, et optez pour les ressources naturelles de la saison, plus « goûteuses » et, au demeurant, toujours moins onéreuses.

La grande famille des laitues

La laitue, cette petite plante sauvage, a été distinguée depuis fort longtemps pour ses vertus médicinales et culinaires. Les variétés se sont multipliées au gré du génie des jardiniers ingénus et des ingénieurs agronomes. Il existe actuellement six grands groupes de laitues (chacun se déclinant en plusieurs variétés — il en existe plus d'une centaine — aux appellations parfois régionales) que leur morphologie désigne :

- la plus belle, *la pommée*, dont Alexandre Dumas se plaisait à dire que c'est celle que l'on aime le mieux, la plus répandue, c'est la laitue beurre, globuleuse, lisse et à peine molle, mais si délicate qu'il ne faut l'assaisonner qu'à la dernière minute sous peine de la voir « cuire », cultivée en pleine terre d'avril à novembre ;
- *la batavia*, pommée et frisée, plus croquante et épaisse, blonde ou aux feuilles bordées de rouge ;
- *la batavia Iceberg* aux feuilles amples et croquantes, légèrement translucides, particulièrement populaire aux États-Unis et en Grande-Bretagne, mais très présente dans les produits dits de 4e gamme (toute proprette, vendue en sachet) ;
- *la romaine*, aux feuilles oblongues et un tantinet raides, croquante à souhait que l'on trouve surtout en été ;
- *les laitues dites « grasses »* comme la sucrine (ou sucrette), la craquerelle du Midi ou encore la tête de Nîmes aux feuilles épaisses d'un vert très foncé ne sont souvent considérées que comme de « petites salades » ;
- *les laitues « à couper »*, dites telles parce qu'elles ne sont pas pommées car leurs longues feuilles sont récoltées par poignées. Ce sont tout bonnement la feuille de chêne verte ou rouge ou la Lollo Rossa aux couleurs pourpres et la celtuce ou laitue-asperge dont on ne consomme que la moelle interne de la tige.

Les chicorées

La chicorée pousse spontanément dans toute l'Europe occidentale, se signalant sans vergogne avec ses fleurs bleues et ses tiges raides, mais aussi ses feuilles amères. La plus proche du type sauvage est la barbe de capucin dite aussi chicorée sauvage améliorée ; la « pain de sucre » aux feuilles blanchâtres et croquantes est spécialement pommée ; les chicorées rouges de Chioggia, aux grosses pommes serrées, la chicorée de Vérone aux petites pommes à la base blanche ainsi que la petite trévise bien rouge se distinguent par leur couleur, tandis que la chicorée-scarole et la chicorée frisée s'épanouissent sans vergogne. Le pissenlit vert ou blanc (laitue de chien ou dent-de-lion, meilleurs après le passage de la gelée), tout comme l'endive, appartient à la grande famille des chicorées dont l'une des principales caractéristiques est sans conteste l'amertume. L'endive rouge, née tout récemment d'un croisement réalisé entre une endive classique et une chicorée rouge (trévise ou chioggia), présente des feuilles avec un pourtour rouge pourpre et des côtes blanches.

Les petites salades

À côté des laitues et des chicorées, de nombreuses plantes vendues au poids ont la faveur des connaisseurs.
Roquette piquante affectionnant les champs de vignes du Midi, pourpier potager aux feuilles rondes, épaisses et gonflées d'eau, ficoïde glaciale ou cristalline couverte de vésicules semblables à des gouttes d'eau gelées, chrysanthème comestible ou mâche chinoise aux feuilles allongées et découpées légèrement sucrées, dendragone aux longues feuilles vert foncé et aux côtes blanches, nommée aussi moutarde japonaise, rosulaire du Japon aux feuilles groupées en forme de spatule offrent une grande variété de saveurs. Quant au mesclun, ce mélange que l'on cultive en Provence et dont les Niçois sont si friands, il est composé de treize plantes semées ensemble : laitue, frisée, romaine, scarole, roquette, pissenlit, cresson alénois, trévise, radicchio, mâche, fenouil, chicorée amère et cerfeuil, coupées au couteau lorsqu'elles ont à peine 6 à 7 cm de haut. Toujours au chapitre des feuilles vertes, les jeunes pousses de l'épinard sont délicieuses préparées crues comme n'im-

porte quelle autre salade. Ne pas le confondre (mais le préparer de la même façon) avec la tétragone, parfois appelée épinard d'été ou épinard de Nouvelle-Zélande, à la feuille triangulaire que l'on trouve en été. Le chénopode Bon Henri, l'arroche (tous deux cousins de l'épinard) et l'oseille peuvent aussi être préparés en salade. Quant au cresson de rivière dont la saveur piquante est inimitable, il est vendu en bottes portant chacune le numéro d'agrément de la cressonnière dans laquelle il a été cultivé. Ce numéro est une garantie de la bonne qualité sanitaire du produit. Le gros vert à feuilles rondes et luisantes est le plus apprécié. C'est une plante du début de l'été et de l'automne. Quant au cresson de fontaine, qui croît à l'état sauvage, il n'est plus récolté en raison du dangereux parasite de la douve du foie qu'il véhicule fréquemment.

Elle est si douce !

Eh ! oui, la valérianelle aux feuilles vert sombre, arrondies — la raiponce de nos grands mères — répond à mille noms tous plus charmants les uns que les autres : doucette (la plus douce et la meilleure, aux très petites feuilles grasses et succulentes), bourcette, galinette, blanchette, clairette, pommette, oreille-de-lièvre, laitue d'agneau ou laitue de brebis, ou encore salade de moine et même de chanoine — qui comme chacun sait sont des gens délicats —, coquille ou verte du Nord un peu plus grosse, telles sont les diverses appellations de cette mâche qui a la gentillesse de venir en hiver, à l'époque où les salades vertes, chassées par le froid, se font rares.
Les variétés « blondes » aux feuilles plus larges, plus dressées et d'un vert plus clair sont plus fragiles et ne souffrent pas d'attendre...

Une mine de précieux nutriments

Toutes les salades vertes, souvent servies avant le dessert et constituant ainsi un « trou normand » particulièrement sain, peuvent être consommées en entrée. Les vertus apéritives de la laitue ou de la mâche sont très bien tolérées par les intestins fragiles. Contrairement à ce que l'on croit trop souvent, les feuilles extérieures les plus vertes sont les plus riches en provitamine A et en chlorophylle (donc en fer et en cuivre). Elles sont globalement plus concentrées en minéraux, oligo-éléments et vitamines. La concentration de la vitamine C, qui est en moyenne de 8 mg/100 g, peut être multipliée par trois pour les feuilles les plus vertes des salades fraîchement récoltées. Même chose pour la vitamine B9 (acide folique) présente dans tous les légumes à feuilles vertes, la carotte et l'asperge. Une salade ou un légume à feuilles est plus bénéfique s'il n'a été conservé que peu de temps, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Ne le laissez pas tremper et ne négligez pas l'apport de persil, de cerfeuil et autres fines herbes, citron et échalote. Pensez aussi que les fibres apportées par les légumes à feuilles contribuent à un transit intestinal satisfaisant.

Achat et conservation

Toutes les salades-feuilles, à consommer crues, doivent être très fraîches et d'une belle couleur. Évitez les feuilles exagérément humides qui risquent de pourrir rapidement, les feuilles flétries ou fripées. La laitue pommée, les épinards, l'oseille, les petites salades sont faits pour être consommés très frais, le jour même de l'achat si possible. Sinon, épluchez-les, lavez-les, essorez-les et conservez-les au frais dans un saladier couvert de film plastique. En revanche, vous pouvez conserver la mâche quelques jours au réfrigérateur dans une barquette recouverte d'un film alimentaire ; les endives, enveloppées dans du papier absorbant, et mises dans le bas du réfrigérateur pourront se garder jusqu'à six jours ; le cresson une fois équeuté, lavé et bien essoré se gardera plusieurs jours dans une boîte hermétique. En tout état de cause, ne conservez jamais une salade « verte » dans un sac en plastique.

Gourmands, les pois !

Contrairement à ce que croient les citadins, la consommation du pois gourmand, c'est-à-dire de la gousse entière, lorsque les pois sont encore immatures, ne doit rien à la nouvelle cuisine. Peut-être doit-on cette délicieuse habitude aux Hollandais : au tout début du XVII[e] siècle, l'ambassadeur de France en Hollande avait rapporté un pois sans parchemin qui fut fort apprécié.

Les assaisonnements qui changent tout

La vinaigrette, certes, est l'invitée d'honneur, mais si l'on dit couramment « la » vinaigrette, il n'y en a pas qu'une seule et les variations sont nombreuses, même pour les salades vertes. Si vous hésitez sur les proportions, n'oubliez pas qu'une bonne salade verte doit être bien enrobée d'huile et tentez de vous remémorer le vieil adage qui prétend, à juste titre, qu'il faut être trois plus un pour réussir une bonne vinaigrette. Commencez donc par 1 cuillerée à soupe de vinaigre pour 3 cuillerées à soupe d'huile, une pincée de sel et du poivre, émulsionnez et goûtez. En fonction de vos goûts, ajoutez de la moutarde, un peu de crème, remplacez l'huile par du yaourt parfois enrichi de mayonnaise, puisez dans l'arsenal de fines herbes, de condiments et d'épices. Un soupçon de sucre ou quelques gouttes de miel sont parfois les bienvenus.

● *L'huile* : les huiles au goût neutre comme l'huile de pépins de raisin, l'huile de maïs, l'huile de sésame (déjà utilisée par les Égyptiens !), l'huile de tournesol ou d'arachide peuvent être préférées aux huiles à la saveur plus marquée comme l'huile d'olive ou l'huile de noix.

Les huiles de maïs, de pépins de raisin et de tournesol sont riches en vitamine E alors que l'huile d'olive est réputée pour son action bénéfique sur le taux de cholestérol.

Quelle qu'elle soit, l'huile doit être de qualité. Moins une huile est raffinée plus son goût intrinsèque est marqué. Préférez les huiles « vierges » ou « naturelles » produites par pression à froid — méthode qui ne concerne plus que l'huile d'olive. Achetez en petites bouteilles les huiles dont vous vous servez peu pour éviter qu'elles ne rancissent.

● *Le vinaigre* : la qualité du vinaigre est directement liée à la qualité du liquide employé pour le fabriquer : alcool, vin ou cidre. Il en va de même pour la couleur et la saveur. Légalement, tous les vinaigres doivent présenter au moins 6° d'acide acétique, vinaigre de cidre mis à part qui peut ne titrer que 5°.

Le vinaigre balsamique qui nous vient d'Italie, issu de vin et vieilli longtemps en fût, a une couleur très foncée et une saveur puissante très ronde qui permet de réduire les quantités de façon notable. Les vinaigres de xérès ou de banyuls sont assez corsés, tandis que les vinaigres de vin classiques de fabrication artisanale, blancs ou rouges, ont une saveur acide plus marquée. Tous ces vinaigres conviennent pour les salades, de même que des vinaigres plus rares comme le vinaigre de malt particulièrement doux, le vinaigre d'érable, le vinaigre de riz ou encore le vinaigre de lait fabriqué en Suisse. Les vinaigres de vin industriels fabriqués en 24 heures sont spécialement mordants ; mieux vaut les éviter même si votre estomac ou votre palais ne sont pas délicats outre mesure. Le vinaigre d'alcool « cristal » à la fabrication totalement différente est à bannir des assaisonnements. Vous pouvez aussi fabriquer vous-même votre vinaigre ; dans ce cas, n'oubliez pas qu'un vinaigrier ne doit jamais voisiner avec du vin (qui tournerait en vinaigre !).

Dans certaines salades, le jus de citron et le jus d'orange (frais) remplacent fort bien le vinaigre.

● *La moutarde* : l'appellation de moutarde est réservée aux produits fabriqués avec le résultat du broyage des graines de moutarde noires et/ou brunes, mise à part la moutarde d'Alsace, préparée avec des graines de moutarde blanche. Les variétés ne manquent pas. Laissez-vous guider par votre goût avant tout, mais sachez qu'une moutarde de Meaux ou à l'ancienne comportent des graines de moutarde noires ou brunes apparentes, que la mou-

tarde extra-forte est vraiment très piquante, que les moutardes aromatisées à l'estragon, à l'échalote, etc., sont peu piquantes et très... aromatisées. D'autres condiments qui n'ont pas droit au nom de moutarde, peu piquants, peuvent se révéler délicieux dans une sauce de salade. Il faut donc veiller au bon équilibre des saveurs, l'une ne devant pas étouffer l'autre ou deux ingrédients très piquants ou acides ne devant pas être trop prépondérants.

• *La touche finale* : une vinaigrette se doit d'être bien émulsionnée, c'est-à-dire que tous les ingrédients doivent être intimement mêlés, ce qui n'est pas toujours facile lorsqu'il y a de l'huile en présence. Donc, utilisez une fourchette ou un fouet à main et battez soigneusement juste avant de mélanger la sauce à la salade ou encore, utilisez un mixeur plongeant : plus il y aura d'air dans votre sauce, plus elle sera légère et digeste. N'assaisonnez pas à l'avance les salades fragiles comme la laitue ou la mâche, mais au moment de servir, tournez-les longuement pour qu'elles soient bien enrobées de sauce.

Du côté des « simples »

Simples, simples, oui : le persil simple ou plat est plus parfumé que le persil frisé. Mais pas tout simple car chaque herbe a son parfum, ses vertus et même son nom signifie quelque chose de bien précis : le basilic vient du grec basileus qui signifie « roi » ; c'est donc l'herbe sacrée par excellence, le cerfeuil vient également du mot grec « réjouir », alors que le *dill* (l'aneth) signifie « bercer » en norvégien, référence aux vertus sédatives de cette plante.

Quoi qu'il en soit, pas de bonne salade toute simple sans herbe aromatique et si vous n'avez pas un petit carré réservé dans votre jardin, faites-en provision chaque semaine au marché. Il existe plusieurs méthodes pour leur conservation mais laquelle est réellement la bonne ? La fraîcheur est avant tout un gage de qualité et de saveur. Les bouquets mouillés risquent d'avoir été « rafraîchis » par des commerçants peu scrupuleux et ne tiendront guère. Quant à l'aneth, sentez-le sans vergogne : inutile d'en faire l'acquisition s'il dégage une odeur désagréable. Pour qu'elles dégagent parfaitement leur arôme, séchez-les délicatement dans du papier absorbant après les avoir passées sous l'eau fraîche et hachez les feuilles avec des ciseaux, un couteau ou un hachoir berceau (lame incurvée à laquelle on imprime un mouvement de bascule) si vous avez la dextérité ou l'entraînement nécessaire. En plein hiver, utilisez les herbes congelées ou conservées dans de l'huile : c'est toujours mieux que rien.

Autres condiments et épices

• *Les échalotes* : l'échalote grise à la saveur plus marquée n'est généralement pas commercialisée après décembre car elle se conserve difficilement. L'échalote de Jersey, apparue plus récemment, est moins forte et on la trouve très couramment.

• *L'oignon* : les petits oignons nouveaux vendus en bottes sont d'excellents condiments dans les salades vertes ; vous pouvez tailler leurs tiges vertes avec des ciseaux et les utiliser comme la ciboule et la ciboulette. Les gros oignons blancs frais et les oignons rouges ont une saveur légèrement sucrée, tandis que les gros oignons de garde que l'on trouve en plein hiver sont parfois plus piquants. Pour les rendre plus digestes, coupez-les en rondelles, poudrez-les de sel fin, laissez-les dégorger 30 mn, rincez-les, pressez-les entre vos mains ou essuyez-les dans du papier absorbant.

• *L'ail* : blanc, violet ou rose, l'ail cru doit être utilisé avec parcimonie. Les usages les moins agressifs sont de frotter les parois du saladier, de frotter des croûtons grillés, de parfumer l'huile ou le vinaigre en y faisant macérer une gousse d'ail. N'omettez jamais de couper la gousse en deux et de retirer le germe central. L'ail rose de Lautrec (dans le Tarn), réputé pour sa saveur délicate, bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée.

• *Le curry* : une bonne pincée de curry dans une vinaigrette lui confère un léger goût de noix très délicat.

• *Le gingembre* : son parfum très accentué exige qu'il soit utilisé avec parcimonie, même par ses partisans les plus affirmés ; frais, il relève une vinaigrette préparée avec une huile au goût neutre. Coupez-le en très petits morceaux, râpez-le ou encore, pour n'obtenir que le jus, passez-le au presse-ail.

• *Le poivre* : quelques tours de moulin à poivre sont les bienvenus, peu importe que le poivre soit blanc ou noir. Évitez le poivre acheté tout moulu qui perd rapidement de son piquant et de sa saveur.

Huiles et vinaigres parfumés

On trouve dans le commerce toutes sortes d'huiles et de vinaigres parfumés à l'ail, à l'estragon, à l'échalote, à la framboise, etc. Ils sont un peu plus onéreux que les produits nature, mais ils sont parfois bien agréables à employer. Vous pouvez faire vous-même facilement cette opération au gré de vos désirs.

Huiles aromatisées aux herbes

Faites macérer au choix de l'estragon, du basilic, du thym, du romarin, de la sarriette, de l'ail ou un mélange d'herbes dans de l'huile d'olive ou dans des huiles neutres comme l'huile de maïs et l'huile de tournesol pendant au moins 15 jours. Filtrez alors l'huile ou remplacez les herbes par d'autres plus fraîches qui ajouteront encore plus de saveur. Si vous faites cette préparation dans un bocal, veillez à ce qu'il soit propre, sec et stérilisé. Rangez-le, bien fermé, à l'abri de la lumière et secouez-le tous les jours.
Côté vinaigres, mettez des herbes fraîches, des graines aromatiques écrasées ou des gousses d'ail pelées dans un bocal stérilisé, arrosez avec du vinaigre bouillant, fermez et laissez macérer pendant 2 semaines. Filtrez alors la préparation. Si vous souhaitez un vinaigre à la framboise, faites macérer 400 g de framboises avec 75 cl de vinaigre de vin dans un bocal stérilisé fermé hermétiquement pendant 15 jours au minimum. Filtrez dans un tamis en pressant sur les fruits, ajoutez 50 g de sucre et faites frémir de 5 à 10 mn. Conservez ensuite le vinaigre dans un endroit frais. Le vinaigre « rosart », cher à Ronsard, se prépare avec 75 g de pétales de rose très parfumés pour 1 litre de vinaigre de vin blanc.

Les salades composées

Rien de plus pratique qu'une bonne grosse salade composée lorsque vous êtes à court d'idée ou que vous disposez d'un certain nombre de petits « riens ». Vous pouvez y faire entrer tous vos restes et obtenir en même temps l'élément principal du repas. Viande, volaille, poisson, fromages, légumes cuits ou crus, aucun ingrédient ne résiste à un assaisonnement judicieux. Et si votre réfrigérateur est vide, ayez recours aux conserves de légumes (salsifis, maïs, haricots en grains, pois chiches) ou aux légumes secs (lentilles), au thon et au saumon en boîte, à la semoule de couscous, au riz ou aux pâtes. N'oubliez pas que la sauce rémoulade, la mayonnaise — surtout légère — se marient avec la plupart des légumes verts, mais aussi avec viande, volaille et poisson. Les légumes secs doivent toujours être assaisonnés encore chauds d'une sauce un peu plus « haute » que les autres : mettez la même quantité de vinaigre que d'huile et ne lésinez pas sur les oignons, les échalotes, l'ail et le persil. Quant aux pommes de terre, arrosez-les de vin blanc lorsqu'elles sont encore chaudes pour qu'elles soient, ensuite, moins exigeantes en vinaigrette.

- *Les fruits* : n'hésitez pas à introduire des fruits comme pommes, poires, ananas ou bananes, mais aussi kiwis, framboises, groseilles, raisin, litchis, mangue, figues fraîches, melon, fruits secs, etc.
- *Les fleurs* : elles aussi peuvent jouer un rôle tant du point de vue olfactif et décoratif que du point de vue gustatif. Capucines, glaïeuls, primevères, fleurs de bourrache, roses trémières, marguerites, soucis, roses enrichiront vos préparations. Ne soyez pas tenté d'employer les fleurs provenant de chez un fleuriste car elles sont toujours traitées ou d'aller faire la cueillette le long des routes — toutes beaucoup trop fréquentées par les voitures et les chiens. Votre jardin est la meilleure source vous permettant de contrôler fraîcheur et qualité : la vigueur des pétales doit guider votre choix. Et, bien sûr, sitôt cueillies, sitôt utilisées : rien ne passe plus vite qu'une rose...

La présentation

La présentation d'une salade est primordiale car, vous le savez bien, le plaisir des yeux anticipe celui des papilles. Pour une salade verte destinée à ouvrir l'appétit ou à faire l'intermédiaire entre le fromage et le dessert, un grand saladier suffit. Grand, car il faut pouvoir tourner et retourner la salade sans en faire tomber une feuille. À ce propos, si nos modernes couteaux inoxydables ne craignent plus la morsure acide du vinaigre, il est toujours de bon ton de ne pas utiliser son couteau. Pensez donc à présenter les feuilles et les autres composants en morceaux suffisamment petits pour qu'on n'en fasse qu'une bouchée. D'autres salades se trouveront bien d'être présentées dans des plats plutôt que dans des saladiers, directement sur « assiettes » ou dans de jolies coupelles individuelles notamment dans le cas de préparations sophistiquées. C'est en fait un choix à faire selon les ingrédients et les circonstances. Quelques fines herbes hachées, du « mimosa » (jaune d'œuf dur écrasé à travers une passoire avec un pilon), du blanc d'œuf dur haché, des graines, des pétales de fleurs, ajoutés au dernier moment égaieront vos salades à peu de frais. Ne négligez pas les couverts à salade qui se doivent d'être agréables à l'œil et assortis au saladier : modernes en Plexiglas (coloré ou non), en inox ou en bois pour une présentation moderne ou rustique ; assortis au reste de la table ou de style pour une présentation recherchée en saladier « de service » ou en coupe de cristal.

Sauces, quelques idées pour changer

Pour des salades de crustacés ou de poisson
Mélangez dans une jatte 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon, 10 cl de crème légère liquide, 1 cuillerée à soupe de porto blanc ou 1 cuillerée à entremets de cognac, 2 cuillerées à soupe de tomato ketchup, quelques gouttes de sauce Tabasco, du sel et du poivre.

■ **Sauce sans huile pour une salade comportant des fruits**
La pulpe de 4 fruits de la passion (avec les graines), mélangée à 2 cuillerées à café de moutarde de Dijon, 1 cuillerée à café de sucre et 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.

■ **Faux aïoli pour salade de poisson**
Incorporez 2 gousses d'ail passées au presse-ail à 2 cuillerées à soupe de mayonnaise légère additionnée d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

■ **Sauce à l'avocat pour viande ou poisson**
Passez au mixeur la chair d'un demi-avocat avec 2 cuillerées à soupe de jus de citron vert, 5 cuillerées à soupe d'huile, 3 pincées de sel, quelques gouttes de sauce Tabasco.

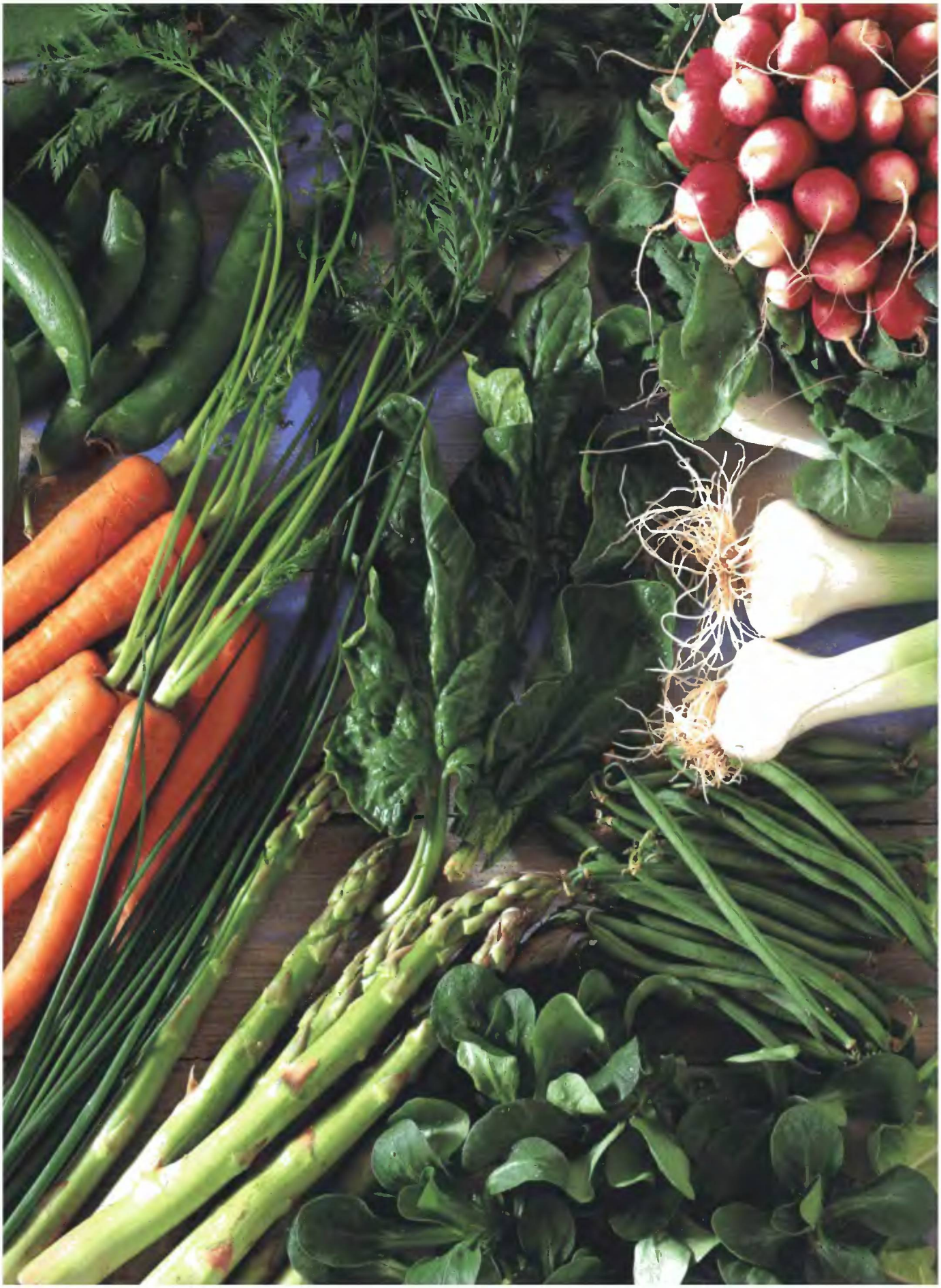
■ **Sauce douce pour concombre ou laitue**
Mélangez 1 yaourt avec 2 cuillerées à soupe de crème légère, 2 cuillerées à soupe de jus de citron, 1 cuillerée à café de sucre en poudre, du sel et du poivre.
Dans une salade composée, vous pouvez remplacer la crème par 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pour corser le goût et ajouter 1 gousse d'ail passée au presse-ail ou des fines herbes hachées choisies selon l'ingrédient principal (aneth pour le poisson, cerfeuil pour la viande, basilic pour les tomates, etc.).

■ **Neige pour laitue et salades à base de fruits**
Fouettez de la crème fleurette (crème liquide à 20 % de matière grasse) et incorporez-y, lorsqu'elle est ferme, un peu de jus de citron vert ou de vinaigre de vin blanc, du sel et un soupçon de poivre blanc, toujours en fouettant.

■ **Rémoulade express allégée**
Travaillez 2 cuillerées à soupe de mayonnaise légère avec 2 cuillerées à soupe d'huile, ajoutez 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon, 1 yaourt et 1 cuillerée à soupe de cerfeuil ou de ciboulette hachée. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

■ **Sauce au raifort**
Mélangez 1 cuillerée à café de raifort préparé en pot avec 1 cuillerée à café de sucre, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, 10 cl de crème liquide légère.

■ **Sauce à l'orange**
Mélangez 2 cuillerées à soupe de jus d'orange frais avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 cuillerée à soupe de Cointreau, 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon, 5 cuillerées à soupe d'huile de maïs, du sel, du poivre et 1 cuillerée à café de zeste d'orange râpé.



Les plaisirs du Printemps

« L'hiver enfin nous quitte,
Voici venir le gay printemps
La nature ressuscite... »
chantaient dans le temps les enfants des écoles.
Et personne ne nie qu'au premier soleil,
non seulement les oiseaux gaiement pépient,
mais les bourgeons se hâtent d'éclore,
les premières fleurs se haussent sur leur tige
et les humains eux aussi se sentent revivre.
Les étalages des marchés se colorent des bottes
de radis rougissants, du vert tendre
des laitues,de l'orangé délicat des carottes
nouvelles. Les petits oignons contrastent
délicatement avec les petits pois.
Les asperges, blanches, vertes ou violettes,
se taillent la part du lion, tandis que persil,
ciboulette, aneth, estragon, cerfeuil et
autres herbes odorantes éclatent de fraîcheur
pour mieux nous séduire. Les envies
renaissent et les appétits s'aiguisent. Foin des
conserves et des produits surgelés ! C'est l'heure
des alliances subtiles et exquises.

Les plaisirs du Printemps

Salade de pintade aux artichauts

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 1 pintade de 1 kg, rôtie
- 9 fonds d'artichauts en boîte
- 6 carottes
- 1 bouquet de cerfeuil
- 3 branches d'estragon
- 6 cuil. à soupe de mayonnaise légère
- 3 cuil. à soupe de yaourt
- sel, poivre

1. Grattez les carottes, faites-les cuire 30 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en bâtonnets.

2. Découpez la pintade froide en morceaux : les ailes, les blancs, les cuisses. Coupez le reste de la chair en dés.

3. Rincez bien les fonds d'artichauts sous l'eau chaude et coupez-les en quartiers.

4. Rincez le cerfeuil et l'estragon, épongez-les, hachez leurs feuilles. Mélangez la mayonnaise et le yaourt, incorporez les herbes hachées. Vérifiez l'assaisonnement.

5. Déposez sur un plat les carottes, les fonds d'artichauts et la pintade. Nappez d'un peu de sauce, présentez le reste à part.

Salade de bœuf paysanne

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients
- 400 g de bœuf bouilli
- 1 cœur de laitue
- 4 carottes
- 4 tomates
- 2 pointes d'anis étoilé
- 2 branches d'estragon
- 6 cornichons
- 2 yaourts veloutés
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de moutarde Savora
- 1 morceau de sucre
- sel

1. Grattez les carottes, coupez-les en rondelles fines, faites-les cuire 20 mn dans un peu d'eau bouillante salée et sucrée, avec l'anis étoilé. Laissez-les tiédir.

2. Lavez les tomates, ôtez-en le pédoncule et les graines, coupez-les en lamelles épaisses, salez-les et laissez-les dégorger dans une passoire. Lavez et essorez le cœur de laitue, coupez les feuilles en lanières. Coupez le bœuf en bâtonnets de la taille d'une bouchée. Entaillez 4 cornichons en éventail, sans séparer les lamelles à la base.

3. Hachez les 2 autres cornichons. Hachez les feuilles d'estragon. Mélangez la moutarde avec l'huile, ajoutez le yaourt peu à peu, puis incorporez les cornichons et l'estragon hachés. Goûtez avant de saler.

4. Égouttez les carottes et jetez les pointes d'anis étoilé. Garnissez un plat avec la laitue. Déposez dessus les bouchées de bœuf et les rondelles de carotte, entourez avec les tomates et les cornichons en éventail. Servez avec la sauce à part.

△ Salade de pintade aux artichauts

▽ Salade de bœuf paysanne

Les plaisirs du Printemps

Carottes chaudes en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
- 400 g de carottes
- 3 gousses d'ail
- 4 branches de persil plat
- 5 cuil. à soupe de vin blanc
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- sel, poivre

1. Pelez l'ail et retirez le germe, mettez-le dans une casserole avec 50 cl d'eau. Portez à ébullition. Grattez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles fines. Faites-les cuire 20 mn dans l'eau bouillante.

2. Rincez le persil, essorez-le et hachez-le. Mélangez la moutarde, la crème fraîche, le vin blanc et le persil. Ajoutez l'huile d'olive par petites quantités tout en fouettant. Salez et poivrez.

3. Égouttez les carottes et retirez les gousses d'ail. Mettez les carottes dans un plat de service, arrosez-les avec la sauce et servez sans attendre.

Semoule de chou-fleur printanière

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 10 mn
- **Macération :** 1 h

Ingrédients
- 75 g de semoule de couscous moyenne
- 100 g de crevettes décortiquées
- 250 g de bouquets de chou-fleur très blanc
- 3 oignons nouveaux avec leur tige verte
- 50 g d'amandes effilées
- 1 avocat
- 2 œufs
- 1 cuil. à soupe d'estragon haché
- 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- tabasco
- sel

1. Faites durcir les œufs 10 mn dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et laissez-les refroidir.

2. Mettez le couscous dans un bol, salez-le et arrosez-le avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Laissez-le gonfler.

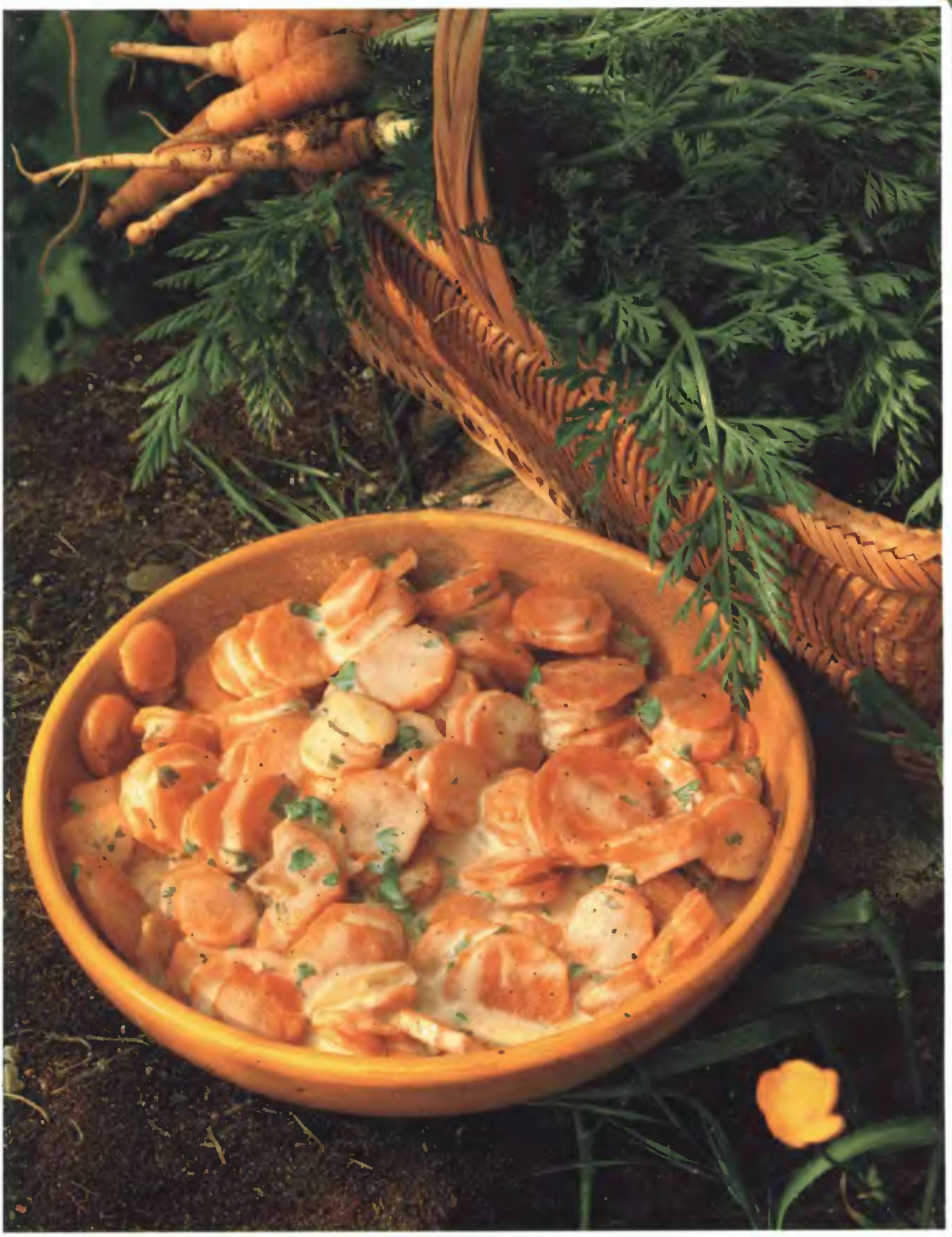
3. Passez les bouquets de chou-fleur au robot ménager pour les réduire en semoule.

4. Épluchez les oignons, lavez-les, hachez les tiges de 2 d'entre eux et hachez les 3 bulbes. Mélangez-les dans un saladier avec la semoule de couscous, le chou-fleur, l'estragon et la ciboulette.

5. Mélangez 3 cuillerées à soupe de jus de citron, le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et quelques gouttes de tabasco. Versez dans le saladier, mélangez bien et laissez macérer au moins 1 h au frais.

6. Quelques minutes avant de servir, écalez les œufs durs et hachez-les avec un couteau. Pelez l'avocat, coupez la chair en dés, salez-la et arrosez-la avec le reste du jus de citron. Mélangez le contenu du saladier et ajoutez-y les œufs et l'avocat ainsi que les amandes et les crevettes. Mélangez délicatement pour ne pas risquer d'écraser l'avocat.

Carottes chaudes en salade ▷



Les plaisirs du Printemps

Salade au rumsteck

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Marinade :** 30 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
250 g de rumsteck ● 1 botte de cresson ● 4 tomates ● 2 œufs ● 4 cuil. à soupe d'huile ● 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin ● 1 cuil. à soupe de moutarde Savora ● 2 pincées de curry ● sel, poivre

1. Versez le vinaigre dans une assiette creuse. Posez-y la tranche de viande, retournez-la dans le vinaigre et laissez-la mariner pendant 30 mn à température ambiante.

2. Faites durcir les œufs 10 mn à l'eau bouillante. Laissez-les refroidir dans de l'eau froide.

3. Triez le cresson, lavez-le et épongez-le. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers réguliers.

4. Égouttez la viande et épongez-la dans du papier absorbant. Faites-la cuire sur un gril en fonte chaud, 2 mn de chaque côté, retirez-la, coupez-la en doigts de 1,5 cm de large et recoupez ceux-ci en bouchées.

5. Écalez les œufs durs et coupez-les en deux.

6. Délayez la moutarde avec le vinaigre de la marinade, ajoutez le curry, du sel et un peu de poivre, incorporez l'huile.

7. Disposez le cresson, la viande, les tomates et les œufs durs sur un plat. Nappez de sauce et portez à table.

Concombre et tomates au basilic

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Macération :** 1 h
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
2 tomates ● 1 concombre ● 2 œufs ● 150 g de crevettes décortiquées ● 3 branches de basilic ● 1 cuil. à soupe de crème à 15 % ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● sucre ● sel, poivre

1. Faites durcir les œufs 10 mn dans de l'eau bouillante, puis laissez-les refroidir dans de l'eau froide.

2. Pelez le concombre et coupez-le en rondelles fines en le passant sur une râpe à chips. Mettez ces rondelles dans une passoire, poudrez-les de sel et de 1 cuillerée à soupe de sucre. Laissez-les en attente pendant 1 h.

3. Lavez les tomates, ôtez-en le pédoncule, coupez-les en quatre, recoupez chaque quartier en deux, mettez-les dans une assiette, poudrez-les avec 1/2 cuillerée à café de sucre, salez-les et poivrez-les. Laissez-les en attente.

4. Quelques minutes avant de servir, rincez le basilic et hachez-le avec des ciseaux. Mélangez le jus de citron avec la crème et l'huile d'olive, salez et poivrez, ajoutez les crevettes.

5. Déposez le concombre dans un plat creux, entourez-le avec les tomates égouttées. Nappez avec la sauce. Parsemez de basilic. Égouttez les œufs, écalez-les, coupez-les en quartiers et rangez-les sur le plat. Portez à table sans attendre.

△ *Salade au rumsteck*

▽ *Concombre et tomates au basilic*

Les plaisirs du Printemps

Persil et radis en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 1 gros bouquet de persil plat
- 1 petite botte de radis
- 2 petits oignons nouveaux
- 2 œufs
- 1 citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel

1. Faites durcir les œufs 10 mn à l'eau bouillante, puis laissez-les refroidir dans de l'eau froide.

2. Nettoyez les radis et entaillez leur partie chamue pour former des pétales. Mettez-les dans de l'eau glacée.

3. Lavez le persil, essorez-le et retirez les feuilles une à une en éliminant les tiges. Pelez les petits oignons, hachez-les finement ainsi qu'une partie de leur tige verte.

4. Mettez le persil dans un saladier, éparpillez les oignons dessus. Égouttez soigneusement les radis et placez-les au centre.

5. Coupez le citron en deux. Pressez-en une moitié, salez le jus obtenu, ajoutez l'huile d'olive. Pelez l'autre moitié à vif sans laisser de peau blanche, défaites la chair en dés et supprimez les pépins. Ajoutez les dés de citron au contenu du saladier.

6. Au moment de servir, arrosez avec la sauce. Écalez les œufs durs refroidis, coupez-les en quatre et posez-les délicatement sur la salade.

Salade de riz aux amandes et aux poivrons

Pour 4 personnes
- **Préparation et cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 200 g de riz à long grain
- 2 œufs
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 5 filets d'anchois à l'huile
- 10 olives noires
- 16 amandes mondées
- 4 cornichons
- 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché
- 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- 6 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- sel, poivre

1. Faites cuire le riz dans 1 litre d'eau bouillante salée pendant 20 mn. Faites durcir les œufs dans une autre casserole d'eau bouillante pendant 10 mn.

2. Pendant ce temps, rincez les poivrons, ôtez-en le pédoncule et les graines et coupez la pulpe en lamelles fines. Dénoyautez les olives. Coupez les cornichons en rondelles fines. Essuyez les filets d'anchois avec du papier absorbant et coupez-les en deux parallèlement à la longueur.

3. Passez les œufs durs sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les en deux parallèlement à la longueur. Égouttez le riz et passez-le sous l'eau froide.

4. Mélangez la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre, ajoutez l'huile en tournant vivement.

5. Versez le riz dans un plat creux. Mettez de côté 8 lamelles de poivron vert et de poivron rouge. Ajoutez le reste au riz ainsi que les olives, les amandes, les cornichons, le cerfeuil et la ciboulette. Arrosez avec la sauce et mélangez bien. Décorez la salade avec les œufs durs et formez dessus des croisillons avec les lanières de poivrons et d'anchois. Mettez au frais jusqu'au moment de servir.

Persil et radis en salade ▷

Les plaisirs du Printemps

Salade de bœuf printanière

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
● 200 g de bœuf cuit ● 1 laitue ● 1/2 botte de radis ● 1 grosse pomme ● 3 cuil. à soupe de crème liquide à 15 % ● 1 cuil. à soupe de moutarde ● 3 cuil. à soupe de jus de citron ● sel, poivre

1. Épluchez la laitue, lavez-la, essorez-la soigneusement. Épluchez les radis et coupez-les en rondelles. Pelez la pomme, coupez-la en dés, arrosez ceux-ci avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Coupez également la viande en petits dés.

2. Mélangez la laitue, les radis, la pomme et la viande dans un plat creux.

3. Délayez la moutarde avec la crème, ajoutez le reste du jus de citron, salez et poivrez, versez sur la salade, mélangez et servez.

Vous pouvez remplacer la crème par du yaourt ; dans ce cas, employez de la moutarde Savora.

Pissenlits à la périgourdine

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 250 g de pissenlits ● 400 g de confit d'oie ● 12 marrons au naturel ● 2 tranches de pain de campagne ● 1 gousse d'ail ● 1 échalote ● 1 cuil. à soupe d'huile de noix ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre

1. Nettoyez soigneusement les pissenlits et coupez-les en morceaux. Rincez les marrons. Mettez les pissenlits et les marrons dans un saladier. Pelez l'échalote et hachez-la. Mélangez-la avec le vinaigre et l'huile de noix. Versez cette sauce dans le saladier et mélangez.

2. Pelez l'ail, coupez la gousse en deux et retirez le germe qui se trouve au centre. Faites griller le pain de campagne, frottez-le avec la gousse d'ail et séparez-le en croûtons.

3. Quelques minutes avant de servir, faites revenir le confit d'oie dans sa graisse. Déposez-le sur la salade, ajoutez les croûtons et servez sans attendre.

Vous pouvez aussi préparer les pissenlits avec des dés de jambon et des cerneaux de noix. Arrosez-les d'une vinaigrette bien moutardée et décorez de rondelles d'œuf dur.

△ *Salade de bœuf printanière*

▽ *Pissenlits à la périgourdine*

Les plaisirs du Printemps

Scarole à la normande

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 1 scarole ● 1 pomme acidulée
● 2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
● 1 cuil. à soupe de jus de citron
● 3 cuil. à soupe de crème fraîche
● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
● 1/2 cuil. à café de moutarde
● sel, poivre

1. Lavez la scarole, essorez-la, coupez les plus grandes feuilles en morceaux. Mettez-la dans un saladier.

2. Épluchez la pomme, coupez-la en lamelles fines et aspergez celles-ci de jus de citron.

3. Délayez la moutarde avec le vinaigre, salez, poivrez largement, ajoutez la crème fraîche.

4. Ajoutez la pomme dans le saladier, arrosez avec la sauce, mélangez, parsemez de ciboulette et servez.

Employez de préférence de la crème liquide ou de la fleurette.

Fraîcheur aux asperges vertes

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn
■ **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
● 1 botte d'asperges vertes
● 1 laitue ● 2 tomates
● 1 citron ● 1 petite gousse d'ail
● 1 jaune d'œuf ● 15 cl d'huile
● sel, poivre

1. Pelez les asperges en partant du côté de la pointe et faites-les cuire 10 mn dans un cuit-vapeur. Plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée pour qu'elles se raffermissent et gardent leur couleur, puis laissez-les s'égoutter.

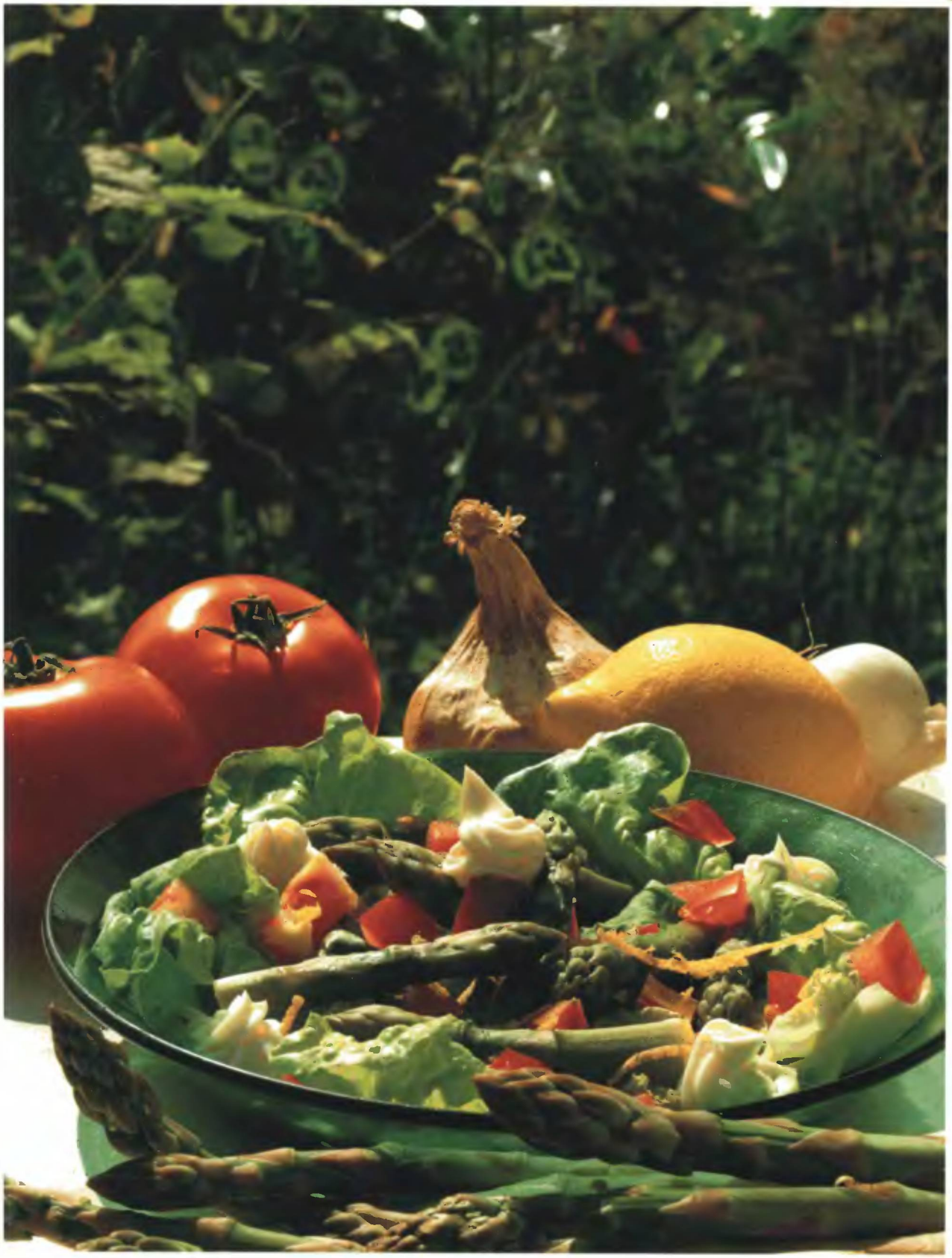
2. Nettoyez la laitue. Lavez les tomates, ôtez-en le pédoncule, coupez la chair en dés et salez-les légèrement.

3. Brossez le citron sous l'eau tiède. Levez son zeste en lanières fines. Ébouillantez-les 1 mn, puis rafraîchissez-les et coupez-les en petits filaments. Pressez le fruit. Pelez l'ail, coupez-le en deux et retirez le germe.

4. Mettez le jaune d'œuf dans un bol, ajoutez l'huile goutte à goutte en fouettant sans arrêt. Lorsque toute l'huile est incorporée, ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus de citron en continuant à fouetter, salez et poivrez. Passez la gousse d'ail au presse-ail au-dessus de la mayonnaise et mélangez délicatement.

5. Déposez les feuilles de laitue dans un plat creux, parsemez de dés de tomate égouttés et de zeste de citron. Rangez les asperges dessus. Déposez éventuellement quelques coques de mayonnaise à l'aide d'une poche à douille et servez le reste dans une saucière.

Fraîcheur aux asperges vertes ▷



Les plaisirs du Printemps

Oignons nouveaux à l'orange

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients
- 300 g de petits oignons nouveaux
- 1 orange
- 1 petite gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 dose de safran
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- sucre
- sel, poivre

1. Brossez l'orange sous l'eau tiède et prélevez-en le zeste en filaments. Pressez le fruit. Pelez l'ail.

2. Épluchez les petits oignons. Faites-les blondir dans l'huile d'olive à feu vif. Poudrez-les avec 2 cuillerées à soupe de sucre, arrosez avec le vinaigre et laissez bouillir jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux. Arrosez alors avec 3 ou 4 cuillerées à soupe de jus d'orange. Lorsque le mélange est redevenu liquide, ajoutez le safran, la gousse d'ail passée au presse-ail, le laurier, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 15 mn à petits frémissements.

3. Plongez le zeste d'orange pendant 1 mn dans de l'eau bouillante, égouttez-le et rafraîchissez-le.

4. Lorsque la cuisson est achevée, retirez le laurier, parsemez avec le zeste d'orange et laissez refroidir. Servez très frais.

Pot-au-feu en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
- un reste de viande et de légumes d'un pot-au-feu
- 1 poignée de mâche
- quelques feuilles de laitue ou de batavia
- 8 petits oignons au vinaigre
- 4 cornichons
- 1 cuil. à soupe de câpres
- 3 branches de persil plat
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuil. à soupe d'huile de noix
- 1 cuil. à soupe de moutarde forte
- sel, poivre

1. Nettoyez soigneusement la mâche et les feuilles de salade. Coupez celles-ci en morceaux. Coupez les cornichons en rondelles.

2. Coupez la viande et les légumes du pot-au-feu en dés. Mélangez-les dans un saladier avec les salades, les cornichons et les petits oignons.

3. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, salez, poivrez, arrosez avec l'huile de noix et l'huile d'olive et émulsionnez vivement la sauce. Rincez le persil et hachez-le, ajoutez-le à la sauce ainsi que les câpres. Versez sur la salade et servez sans attendre.

△ *Oignons nouveaux à l'orange*

▽ *Pot-au-feu en salade*

Les plaisirs du Printemps

Salade frisée à l'orange

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
● 1 salade frisée ● 3 oranges ● 1 citron ● 1/2 gousse d'ail ● 1/2 échalote ● 1 pincée de gingembre en poudre ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre

1. Nettoyez la salade. Pelez 2 oranges à vif et détachez les quartiers en passant la lame d'un couteau de part et d'autre des peaux qui les séparent. Retirez les pépins.

2. Pelez l'ail et l'échalote et hachez-les finement. Pressez la dernière orange et le citron. Mélangez leurs jus avec l'ail, l'échalote, le gingembre, du sel, du poivre et l'huile d'olive.

3. Mettez la frisée dans un saladier, arrosez-la avec la sauce et mélangez longuement. Ajoutez ensuite les quartiers d'orange et portez à table.

Radis aux noix

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
● 1 botte de radis ● 1 cœur de laitue ● 12 cerneaux de noix ● 4 feuilles de menthe fraîche ● 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide ● 2 cuil. à soupe d'huile de noix ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 1 cuil. à soupe de moutarde ● 1 cuil. à soupe de sauce de soja ● sucre ● poivre

1. Nettoyez les radis et coupez-les en rondelles. Nettoyez le cœur de laitue. Lavez la menthe et hachez-la finement.

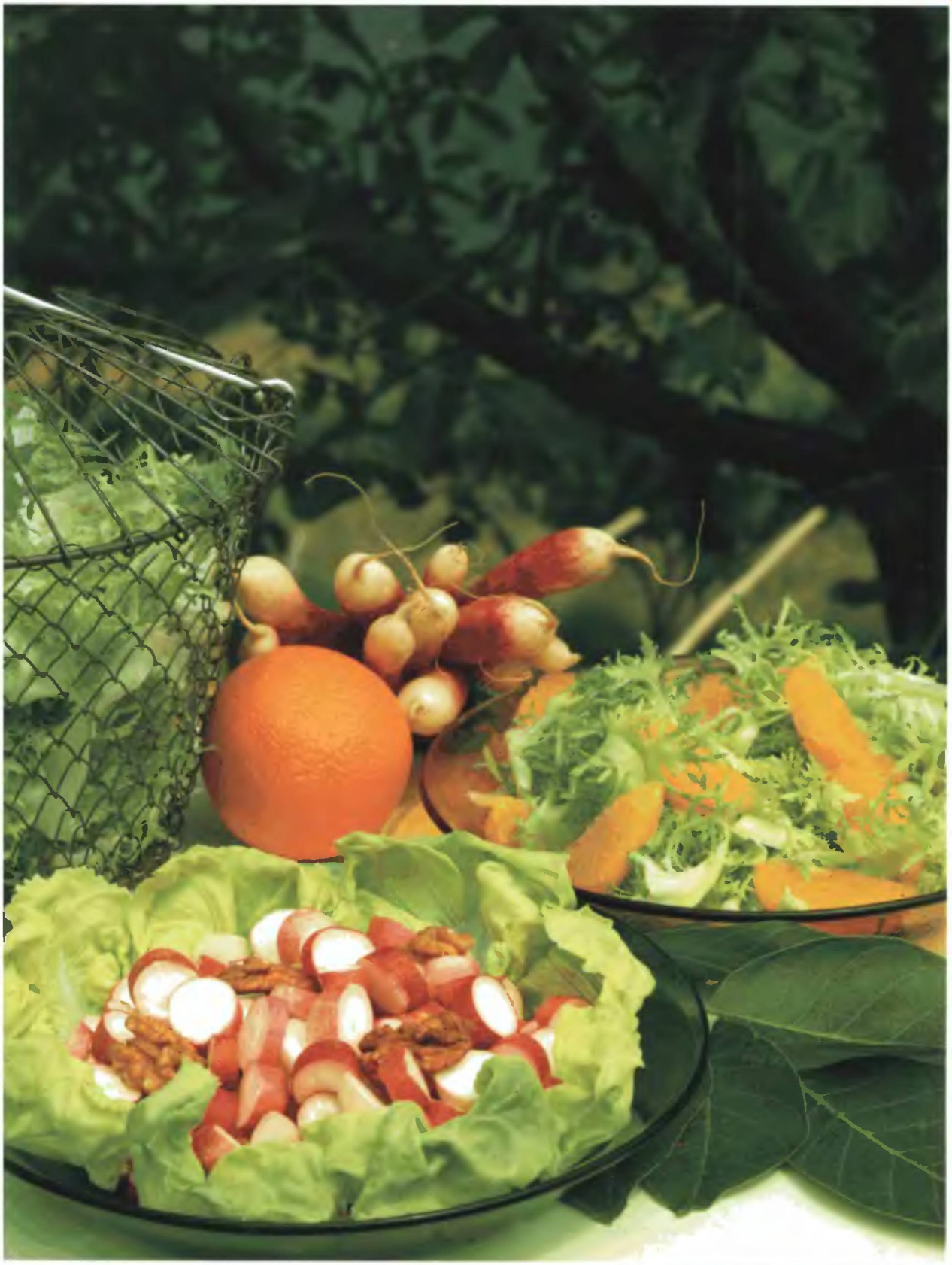
2. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, la sauce de soja, 1 cuillerée à café de sucre, la menthe hachée et du poivre. Ajoutez ensuite les huiles peu à peu et émulsionnez bien la sauce.

3. Émiettez grossièrement les cerneaux de noix sur les rondelles de radis, puis versez la sauce dessus et mélangez bien.

4. Tapissez un plat creux avec les feuilles de laitue. Versez au centre la préparation précédente et servez.

Dès que les radis sont un peu piquants, mieux vaut les assaisonner en salade. Ils se trouvent bien d'une sauce un peu relevée comme celle-ci.

Salade frisée à l'orange et radis aux noix ▷



Les plaisirs du Printemps

Concombre express aux crevettes

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 1 petit concombre
● 150 g de crevettes décortiquées
● 2 œufs
● 2 branches d'estragon
● 1 yaourt velouté
● 1 pointe de curry
● sel

1. Faites durcir les œufs 10 mn à l'eau bouillante. Faites-les refroidir dans une bassine d'eau froide.

2. Pelez le concombre et coupez-le en rondelles très fines.

3. Mélangez le yaourt avec le curry et 1 pincée de sel.

4. Rincez l'estragon et hachez les feuilles.

5. Déposez le concombre dans un plat, ajoutez les crevettes, nappez de sauce, mélangez et parsemez d'estragon.

6. Écalez les œufs, coupez-les en quatre et déposez-les sur la salade.

Salade de fête aux asperges

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 30 mn
■ **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 500 g d'asperges
● 1 cœur de laitue ● 2 tomates
● 4 œufs
● 100 g de crevettes décortiquées
● 8 crevettes bouquets
● 1 petit pot d'œufs de lump noirs
● sucre ● sel

Pour la mayonnaise :
● 1 œuf ● 20 cl d'huile
● 1 cuil. à soupe de jus de citron
● 1 cuil. à soupe d'aneth haché
● sel, poivre blanc

1. Épluchez les asperges de la pointe à la queue. Coupez l'extrémité fibreuse. Faites-les cuire 15 mn dans un cuit-vapeur, passez-les sous l'eau froide et posez-les sur un linge.

2. Faites durcir les œufs 10 mn à l'eau bouillante, rafraîchissez-les et laissez-les refroidir.

3. Lavez les tomates, ôtez-en le pédoncule, coupez-les en quartiers, retirez les graines, salez légèrement la pulpe et poudrez chaque quartier avec 1 pincée de sucre.

4. Lavez le cœur de laitue, essorez-le et coupez-le en lanières. Coupez les asperges en tronçons d'environ 3 cm. Écalez les œufs et coupez-les en deux.

5. Préparez la mayonnaise avec le jaune d'œuf, du sel et l'huile. Lorsqu'elle est bien ferme, incorporez-y le jus de citron et du poivre, toujours en fouettant. Ajoutez l'aneth et mélangez doucement avec une cuillère. Battez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le délicatement.

6. Tapissez un plat avec les lanières de laitue, rangez dessus les quartiers de tomates, les asperges et les crevettes décortiquées, déposez les moitiés d'œufs dessus et garnissez chaque jaune d'un peu d'œufs de lump, entourez avec les crevettes bouquets et servez avec la sauce à part.

La salade sera plus jolie si vous utilisez des asperges vertes. Souvent plus fines, elles cuisent aussi plus rapidement ; surveillez la cuisson.
Vous pouvez remplacer les œufs de lump par des œufs de truite ou de saumon d'une belle couleur orangée.

△ *Concombre express aux crevettes*

▽ *Salade de tête aux asperges*

Les plaisirs du Printemps

Assiettes d'œufs aux trois couleurs

Pour 2 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 3 œufs ● 2 tomates ● 12 asperges ● 2 poignées de salades vertes mélangées ● 1 petit pot d'œufs de lump ● 1 petit pot d'œufs de saumon ● 1 petit pot d'œufs de truite ● 1 grosse cuil. à soupe de crème épaisse ● 1 cuil. à soupe de jus de citron ● sel, poivre

1. Faites durcir les œufs 10 mn à l'eau bouillante, passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir.

2. Pelez les asperges, ôtez l'extrémité fibreuse et faites-les cuire 15 mn dans un cuit-vapeur.

3. Nettoyez les salades et essorez-les. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles régulières et recoupez-les en deux. Salez-les.

4. Coupez les asperges aux deux tiers. Mettez les pointes de côté. Passez le reste au mixeur, ajoutez la crème, le jus de citron, du sel et du poivre.

5. Écalez les œufs durs et coupez-les en deux, parallèlement à la longueur.

6. Déposez 3 demi-œufs sur chaque assiette. Recouvrez les jaunes avec les œufs de poisson, en mettant les œufs de lump entre les œufs de truite et les œufs de saumon. Entourez avec les rondelles de tomate, garnissez avec la salade et disposez les pointes d'asperges entre les œufs. Versez la sauce dans une saucière et servez-la à part.

Salade blanche

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 12 mn

Ingrédients
● 750 g de pointes d'asperges ● 250 g de champignons de Paris ● 20 cl de crème fleurette à 20 %, bien froide ● 1 cuil. à entremets de moutarde de Dijon ● 1 citron ● 2 branches d'estragon ● sel, poivre blanc

1. Pelez les pointes d'asperges et éliminez l'extrémité présentant la cassure. Faites bouillir 2 cm d'eau dans la partie basse d'un cuit-vapeur. Déposez les pointes d'asperges dans le compartiment perforé, couvrez et laissez cuire de 10 à 12 mn selon la grosseur des pointes. Passez les pointes d'asperges dans de l'eau glacée dès qu'elles sont juste tendres, égouttez-les et étalez-les sur un linge pour bien les sécher.

2. Brossez et lavez le citron. Râpez le zeste. Pressez le fruit. Rincez l'estragon et hachez-le finement.

3. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les rapidement, sans les laisser tremper, égouttez-les, coupez-les en lamelles, arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

4. Mettez la crème dans une jatte. Fouettez-la jusqu'à ce qu'elle soit bien mousseuse. Ajoutez la moutarde, puis 2 cuillerées à soupe de jus de citron et le zeste râpé, du sel, du poivre et l'estragon, tout en continuant à fouetter.

5. Mélangez les champignons avec 2 ou 3 cuillerées à soupe de sauce.

6. Déposez les asperges sur un plat, entourez-les des champignons et servez avec le reste de la sauce à part.

Assiettes d'œufs aux trois couleurs ▷

Les plaisirs du Printemps

Poisson en mayonnaise au citron

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 400 g de filet de poisson (cabillaud, julienne)
- 1 concombre
- 1 cœur de laitue
- 2 citrons
- 25 cl de vin blanc
- 1 jaune d'œuf
- 20 cl d'huile
- 1 cuil. à café de sucre
- sel, poivre

1. Pelez le concombre et coupez-le en rondelles fines. Poudrez les rondelles avec 1 cuillerée à café de sel et le sucre. Laissez en attente dans une passoire.

2. Rincez le filet de poisson. Mettez-le dans une casserole avec 25 cl d'eau froide et le vin blanc, salez, ajoutez quelques grains de poivre et faites cuire de 8 à 12 mn à petits frémissements, sans laisser bouillir, selon l'épaisseur du filet. Laissez ensuite refroidir le poisson dans son liquide de cuisson.

3. Nettoyez le cœur de laitue. Tapissez un plat avec les feuilles bien essorées.

4. Pressez 1 citron. Brossez le second citron sous l'eau courante, râpez-en le zeste, puis pelez-le à vif et coupez la pulpe en petits dés.

5. Préparez une mayonnaise avec le jaune d'œuf, 1 pincée de sel et l'huile. Lorsque la mayonnaise est bien ferme, incorporez-y 2 cuillerées à soupe de jus de citron et le zeste râpé.

6. Égouttez le poisson et défaites-le en bouchées. Déposez-le sur la laitue ainsi que les rondelles de concombre. Parsemez des dés de citron. Déposez un peu de mayonnaise sur la salade et servez le reste à part.

Poisson au pamplemousse en sauce verte

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 400 g de filet de poisson (lingue, béryx, etc.)
- 1 sachet de court-bouillon
- 4 tomates
- 1 romaine
- 2 pamplemousses
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 échalote
- 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- 1 jaune d'œuf
- 5 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- tabasco
- sel, poivre

1. Préparez le court-bouillon selon les indications portées sur l'emballage. Faites-y cuire le poisson 10 mn, sans laisser bouillir. Égouttez-le et laissez-le tiédir.

2. Nettoyez la romaine, séchez ses feuilles et garnissez-en un plat de service. Lavez les tomates, coupez-les en rondelles et retirez les graines. Pelez les pamplemousses à vif; détachez les quartiers en retirant les peaux et coupez la pulpe en dés. Coupez le citron en deux et pressez-le.

3. Pelez l'échalote. Coupez 1 avocat en deux et pelez-le. Mettez-le dans le bol du mixeur, ajoutez l'échalote coupée en morceaux, le jaune d'œuf, 2 cuillerées à soupe de jus de citron, le vinaigre, du sel, quelques gouttes de tabasco et du poivre. Faites fonctionner l'appareil pour réduire le tout en purée, puis ajoutez l'huile peu à peu. Vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez la ciboulette.

4. Pelez le second avocat, coupez-le en dés, arrosez-les de jus de citron, salez-les et poivrez-les.

5. Disposez le poisson coupé en morceaux, les tomates, la chair des pamplemousses et les dés d'avocat sur la romaine. Nappez de sauce et servez.

△ *Poisson en mayonnaise au citron*

▽ *Poisson au pamplemousse en sauce verte*

Les plaisirs du Printemps

Salade de morue à l'aïoli

Pour 4 personnes
- **Dessalage :** 12 h
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
- 250 g de filets de morue salée
- 4 artichauts poivrades
- 4 tomates
- 4 petites côtes de céleri
- 2 pommes de terre
- 1 laitue
- 1 citron
- 10 cl de vin blanc
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 2 branches de persil
- 1 petit piment sec
- sel

Pour l'aïoli :
- 25 cl d'huile
- 4 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à café de jus de citron
- sel

1. Mettez la morue dans une bassine d'eau froide et faites-la dessaler 12 h. Renouvelez l'eau deux ou trois fois.

2. Après 12 h de trempage, égouttez la morue, mettez-la dans une casserole d'eau froide avec le thym, le laurier, le persil et le piment. Salez et faites cuire 15 mn à petits frémissements. Mettez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et faites-les cuire 20 mn à partir de l'ébullition.

3. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers. Effilez les côtes de céleri et coupez-les en lamelles. Nettoyez la laitue et tapissez-en un plat creux. Coupez les artichauts en quatre et frottez-les avec le citron coupé en deux.

4. Préparez l'aïoli : pelez l'ail, coupez-les gousses en deux, écrasez-les, puis pilez-les avec du sel et le jaune d'œuf jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez alors la moitié de l'huile en mince filet en battant avec un fouet électrique. Incorporez le jus de citron goutte à goutte, puis 1 cuillerée à café d'eau tiède et enfin le reste de l'huile, toujours en battant.

5. Égouttez la morue et coupez-la en morceaux. Égouttez les pommes de terre, pelez-les, coupez-les en rondelles et arrosez-les avec le vin blanc mélangé à 10 cl d'eau.

6. Rangez tous les ingrédients sur la laitue, ajoutez quelques feuilles de céleri si elles sont très fraîches, et servez avec l'aïoli à part.

Salade de morue à l'aïoli

Les plaisirs du Printemps

Chou à la pomme et aux radis-fleurs

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 40 mn

Ingrédients
● 1/4 de chou blanc ou vert
● 2 pommes granny smith
● 1 carotte ● 1/2 botte de radis
● 4 oignons nouveaux
● 2 cuil. à soupe de jus de citron
● 2 cuil. à soupe d'huile de noix
● 2 cuil. à soupe de maïs
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
● 1 cuil. à soupe de moutarde de Meaux
● sel, poivre

1. Ôtez le trognon et les côtes dures du chou. Coupez-le en lamelles très fines, soit avec un grand couteau soit en le passant au robot ménager. Plongez ces lamelles 3 mn dans de l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide et laissez-les égoutter.

2. Nettoyez les radis, entaillez-les tout autour pour former des pétales et faites-les tremper 10 mn dans de l'eau glacée pour qu'ils s'ouvrent en fleurs.

3. Pelez la carotte, taillez-la en fins bâtonnets. Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Pelez les pommes, coupez-les en dés et arrosez-les de jus de citron.

4. Délayez la moutarde avec le vinaigre, salez et poivrez, ajoutez les huiles et émulsionnez la sauce. Mélangez le chou, la pomme, la carotte, les radis et les oignons dans un saladier. Arrosez-les avec la sauce, mélangez. Laissez au frais 15 mn.

Salade tiède aux foies de volaille

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 25 mn

Ingrédients
● 250 g de pois gourmands
● 16 petites asperges ● 1 petite feuille de chêne ● 200 g de foies de volaille
● 40 g de lard fumé très maigre
● 2 branches d'estragon
● 5 branches de cerfeuil ● 2 cuil. à soupe d'huile de noix
● 1 cuil. à soupe d'huile de maïs
● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
● sel, poivre

1. Pelez les asperges et faites-les cuire de 12 à 15 mn dans un cuit-vapeur. Égouttez-les sur un linge.

2. Équeutez les pois gourmands, lavez-les et faites-les cuire 8 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

3. Épluchez et lavez la feuille de chêne. Essorez-la. Rincez l'estragon et le cerfeuil et hachez-les.

4. Mélangez les huiles dans une jatte, passez-y les feuilles de laitue, égouttez-les et recouvrez-en un plat de service. Passez ensuite les pois gourmands dans l'huile et déposez-les en couronne sur la laitue en ménageant quatre espaces. Posez les asperges quatre par quatre dans ces espaces et arrosez-les avec le reste du mélange d'huiles.

5. Coupez le lard en tout petits bâtonnets. Nettoyez les foies de volaille en retirant les parties un peu vertes et les petits nerfs, rincez-les longuement sous l'eau froide. Coupez-les en dés de 2 cm. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif, saisissez-y le lard et les foies de volaille pendant 3 mn, salez-les et poivrez-les. Déposez-les au centre du plat.

6. Versez le vinaigre dans la poêle, faites chauffer quelques secondes à feu doux en grattant avec une spatule en bois pour dissoudre les sucs, versez sur la salade, parsemez d'estragon et de cerfeuil et servez sans attendre.

△ *Chou à la pomme et aux radis-fleurs*

▽ *Salade tiède aux foies de volaille*

Les plaisirs du Printemps

Salade de poulet à l'avocat

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 300 g de blanc de poulet cuit ● 2 côtes de céleri ● 2 avocats ● 1 pomme acidulée ● 60 g de cerneaux de noix ● 4 feuilles de laitue ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées ● 6 cuil. à soupe de mayonnaise légère ● 1 cuil. à soupe de cognac

1. Coupez le poulet en dés ou en lanières. Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et coupez la chair en lamelles, arrosez-les avec la moitié du jus de citron. Pelez ensuite la pomme et coupez-la également en lamelles, arrosez-les avec le reste du jus de citron. Effilez le céleri, lavez-le et hachez-le. Cassez les cerneaux de noix entre vos doigts.

2. Mettez tous les ingrédients préparés dans une jatte. Ajoutez le cognac à la mayonnaise, ajoutez celle-ci au contenu de la jatte et mélangez.

3. Lavez les feuilles de laitue et essorez-les. Tapissez-en un plat creux. Disposez le contenu de la jatte au milieu, parsemez des fines herbes et servez.

Ne laissez pas attendre cette salade : l'avocat et la pomme risqueraient de prendre une teinte désagréable.

Champignons à la macédoine de poivrons

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Cuisson :** 20 mn
■ **Macération :** 1 h

Ingrédients
● 250 g de champignons de Paris ● 1/2 laitue rougette ● 1 poivron rouge ● 1 poivron vert ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 1 cuil. à café de moutarde forte ● 1 cuil. à café de sucre ● sel, poivre

1. Mettez les poivrons sous la rampe du gril, à 12 cm, et laissez-les griller 20 mn en les tournant d'un tiers de tour toutes les 7 mn. Pelez-les, retirez le pédoncule et les graines, coupez la chair en dés. Poudrez-les de sucre, salez-les légèrement, arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Laissez macérer 1 h ou plus.

2. Coupez la partie terreuse du pied des champignons. Lavez-les rapidement, essuyez-les, coupez-les en lamelles, arrosez-les de jus de citron, salez-les et poivrez-les.

3. Nettoyez la laitue.

4. Mélangez la moutarde, du sel, du poivre, le reste du vinaigre et le reste de l'huile. Assaisonnez séparément la salade et les champignons avec cette sauce. Tapissez un saladier avec la laitue, rangez dessus les champignons et déposez au centre la macédoine de poivrons.

Champignons à la macédoine de poivrons ▷

Les plaisirs du Printemps

Primeurs en salade

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 1 botte de carottes nouvelles
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 kg de petits pois
- 1 cœur de scarole
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 branches de persil plat
- 1/2 bouquet de cerfeuil
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons. Écossez les petits pois. Pelez l'ail.

2. Versez 1 verre d'eau dans une marmite à pression, ajoutez le thym, le laurier, 1 branche de persil, l'ail et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Portez à ébullition, puis ajoutez les carottes, les oignons et les petits pois dans la marmite, fermez hermétiquement et laissez cuire 10 mn à partir du chuintement de la soupape.

3. Épluchez la scarole, lavez-la et égouttez-la. Garnissez-en un plat creux. Hachez le reste du persil et le cerfeuil. Salez et poivrez le jus de citron et mélangez-le avec le reste de l'huile.

4. Égouttez les légumes, déposez-les sur la salade, arrosez-les de sauce au citron et parsemez-les avec les fines herbes hachées.

Pois gourmands au gruyère à la niçoise

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 15 mn
- **Macération :** 1 h

Ingrédients
- 500 g de pois gourmands
- 100 g de comté
- 16 olives noires
- 4 filets d'anchois
- 6 branches de persil plat
- 1 bouquet de cerfeuil
- 2 cuil. à soupe d'huile de maïs
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuil. à café de moutarde
- sel, poivre

1. Équeutez et effilez les pois gourmands. Faites-les cuire 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide.

2. Rincez le persil et le cerfeuil. Essorez-les. Hachez ces fines herbes. Mélangez la moutarde, le vinaigre, du sel, du poivre et les deux huiles. Incorporez la moitié des herbes hachées à cette vinaigrette et arrosez-en les pois gourmands. Mélangez. Laissez macérer 1 h.

3. Coupez le comté en petits dés. Essuyez les filets d'anchois avec du papier absorbant.

4. Au moment de servir, parsemez les pois gourmands de comté, d'olives et du reste des herbes hachées. Surmontez la salade avec les filets d'anchois.

△ *Primeurs en salade*

▽ *Pois gourmands au gruyère à la niçoise*

Les plaisirs du Printemps

Salade aux marguerites

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 1 laitue rougette ou 1 feuille de chêne ● 250 g d'un reste de rôti ● 4 tomates ● 1 bulbe de fenouil ● 8 fleurs de marguerites ● 1 échalote ● 2 branches d'estragon ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre

1. Nettoyez la salade, lavez-la et essorez-la. Tapissez-en un saladier.

2. Coupez les tomates en quartiers. Retirez les branches et la base dure du fenouil et coupez le bulbe en lamelles fines. Coupez la viande en languettes fines. Effeuillez 4 marguerites. Mettez tous ces ingrédients dans le saladier.

3. Pelez l'échalote et hachez-la. Hachez également l'estragon. Mélangez le jus de citron avec du sel et du poivre, ajoutez l'huile d'olive, émulsionnez la sauce et incorporez-y l'échalote et l'estragon. Versez sur la salade et mélangez délicatement. Décorez en piquant ça et là les 4 autres marguerites passées rapidement sous l'eau froide.

Salade tiède de pois gourmands au haddock

Pour 4 personnes
■ **Trempage :** 3 h
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 250 g de pois gourmands ● 300 g de haddock ● 50 cl de lait ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 3 cuil. à soupe d'huile ● sel, poivre

1. Retirez la peau du haddock à l'aide d'un couteau à lame souple en procédant comme pour des filets de sole. Mettez le haddock dans une assiette creuse, arrosez-le avec environ 30 cl de lait et laissez-le tremper pendant 3 h.

2. Après 3 h de trempage, égouttez le haddock, mettez-le dans une casserole avec le reste du lait et suffisamment d'eau pour le couvrir. Laissez frémir 10 mn, sans laisser bouillir.

3. Équeutez les pois gourmands, lavez-les et faites-les cuire 10 mn à l'eau bouillante salée, sans couvrir.

4. Égouttez les pois et rangez-les sur un plat. Effeuillez grossièrement le haddock et disposez-le sur les pois. Salez et poivrez le jus de citron, ajoutez l'huile, mélangez bien et versez sur la salade. Servez tiède.

L'emploi du lait a pour but tout à la fois de dessaler légèrement le haddock et de le rendre plus moelleux.

Salade aux marguerites ▷

Les plaisirs du Printemps

Bouchées de céleri sur lit de tomates

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 4 tomates
● 4 branches de céleri assez larges
● 125 g de fromage de chèvre ou de brebis frais ● 20 olives vertes
● 2 cuil. à soupe de persil haché
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
● sel, poivre

1. Lavez les tomates, essuyez-les, retirez le pédoncule et coupez-les en rondelles. Rangez-les dans un plat creux et salez-les. Mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le vinaigre et versez sur les tomates.

2. Effilez le céleri, lavez-le et coupez-le en tronçons de 3 à 4 cm de long.

3. Dénoyautez les olives et hachez-les grossièrement. Mélangez-les avec le reste de l'huile, le persil et le fromage. Poivrez.

4. Emplissez les barquettes de céleri avec la préparation précédente. Placez-les sur les tomates et mettez au frais jusqu'au moment de servir.

Épinards crus à la sauce veloutée

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn
■ **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
● 100 g de jeunes épinards
● 2 œufs ● 2 tomates
● 2 cuil. à soupe de yaourt au lait entier
● 1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
● sel, poivre

1. Faites durcir les œufs 10 mn à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, écalez-les et écrasez-en un avec une fourchette. Coupez l'autre en quatre.

2. Triez les épinards, équeutez-les, lavez-les dans plusieurs eaux, égouttez-les, épongez-les soigneusement et hachez-les grossièrement avec un couteau. Lavez les tomates, coupez-en une en rondelles et coupez l'autre en dés.

3. Mélangez le yaourt avec la sauce Worcestershire, l'œuf écrasé, le vinaigre, du sel et du poivre. Versez cette sauce sur les épinards, ajoutez les dés de tomate, mélangez et disposez-les au centre d'un plat. Entourez avec les rondelles de tomate et disposez les quartiers d'œufs durs sur les épinards. Servez sans attendre.

△ *Bouchées de céleri sur lit de tomates*

▽ *Épinards crus à la sauce veloutée*

Les plaisirs du Printemps

Petits oignons aux herbes fraîches

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 10 à 15 mn

Ingrédients
• 2 bottes de petits oignons nouveaux • 2 branches d'estragon • 1 petit bouquet de cerfeuil • 3 branches de persil plat • 3 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 cuil. à café de moutarde à l'estragon • sucre • sel, poivre

1. Épluchez les oignons. Mettez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire de 10 à 15 mn à petits frémissements. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide et égouttez-les très soigneusement sur du papier absorbant.

2. Lavez l'estragon, le cerfeuil et le persil. Essorez-les et hachez-en la moitié.

3. Mélangez la moutarde, le vinaigre, 2 pincées de sucre, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile et les herbes hachées.

4. Mettez les oignons dans une petite jatte, arrosez-les avec la vinaigrette aux herbes, mélangez bien et laissez en attente jusqu'au moment de servir.

5. À la dernière minute, hachez le reste des fines herbes et parsemez-en les petits oignons.

Salade de comté

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
• 300 g de comté • 1 œuf • 2 oignons doux • 12 radis • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre • 1 cuil. à café de moutarde • sel, poivre

1. Faites durcir l'œuf 10 mn dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-le, écalez-le, sortez le jaune et coupez le blanc en rondelles.

2. Nettoyez les radis et coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles fines et détachez les anneaux. Coupez le comté en bâtonnets de 2 cm de long et de 3 ou 4 mm d'épaisseur.

3. Écrasez le jaune d'œuf avec la moutarde, salez et poivrez, délayez avec le vinaigre, ajoutez les deux huiles et émulsionnez bien la sauce avec une fourchette.

4. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, nappez-les de sauce et mélangez longuement pour bien enrober tous les ingrédients.

Si vous n'avez pas d'oignons doux, plongez des rondelles d'oignon sec 2 mn dans de l'eau bouillante pour atténuer l'âcreté.

Salade de comté ▷

Les plaisirs du Printemps

Champignons marinés

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 15 mn
- **Marinade :** 4 h

Ingrédients
● 300 g de champignons de Paris ● 20 cl de vin blanc ● 2 feuilles de laurier ● 3 branches de persil plat ● 1 cuil. à café de poivre vert ● 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché ● 1 cuil. à soupe de jus de citron ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel

1. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les rapidement, essuyez-les avec du papier absorbant et coupez-les en morceaux.

2. Mettez les champignons dans une casserole avec le vin blanc, le laurier, le persil et le poivre vert. Salez. Faites chauffer doucement, puis laissez frémir pendant 10 mn.

3. Égouttez les champignons et mettez-les dans un saladier. Faites réduire leur jus de cuisson de moitié, à feu vif. Versez-le sur les champignons, ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive et mélangez. Laissez mariner au frais pendant 4 h.

4. Au moment de servir, parsemez les champignons de cerfeuil haché.

Si vous utilisez du poivre vert en saumure, passez-le sous l'eau fraîche avant de l'ajouter aux champignons.

Coquilles d'asperges au crabe

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 250 g d'asperges ● 1 boîte de chair de crabe ● 1/2 boîte de cœurs de palmier ● 1/2 avocat ● 1 cuil. à soupe de persil plat haché ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 1 cuil. à café de rhum blanc ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● paprika ● sucre ● sel, poivre

1. Pelez les asperges et faites-les cuire à l'eau bouillante avec 1 pincée de sucre, de 15 à 18 mn, selon leur grosseur. Passez-les sous l'eau froide et laissez-les égoutter sur un linge.

2. Égouttez les cœurs de palmier, rincez-les à l'eau tiède, égouttez-les et coupez-les en rondelles. Rincez le crabe à l'eau froide et retirez les cartilages. Coupez l'avocat en dés, arrosez-le avec 1 cuillerée à café de jus de citron pour l'empêcher de brunir, salez-le et poivrez-le.

3. Salez et poivrez le reste du jus de citron, ajoutez le rhum et l'huile d'olive et mélangez.

4. Coupez les asperges en tronçons. Répartissez les asperges, les cœurs de palmier, le crabe et l'avocat entre quatre plats individuels en forme de coquille. Parsemez de persil, arrosez avec la sauce et éparpillez un peu de paprika dessus.

△ *Champignons marinés*

▽ *Coquilles d'asperges au crabe*

Les plaisirs du Printemps

Salade de dinde aux légumes nouveaux

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 30 mn

Ingrédients
● 300 g d'escalopes de dinde ● 1 bulbe de fenouil ● 150 g de pois gourmands ● 12 radis ● 2 oignons nouveaux ● 1 jaune d'œuf ● 1 cuil. à café de moutarde ● 6 cuil. à soupe d'huile ● 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ● 1 cuil. à café de tomato ketchup ● sel

1. Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde, salez légèrement. Ajoutez la moitié de l'huile en filet tout en battant, incorporez le vinaigre, puis le reste de l'huile. Ajoutez enfin le ketchup et 2 cuillerées à soupe d'eau chaude. Mettez au frais.

2. Salez les escalopes de dinde et faites-les cuire à feu doux dans une poêle à revêtement antiadhésif pendant 3 mn de chaque côté, ou faites-les cuire 5 mn dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur.

3. Équeutez les pois gourmands, faites-les cuire 8 mn dans de l'eau bouillante salée à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

4. Nettoyez le fenouil, coupez-le en bâtonnets, plongez-les 5 mn dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

5. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles fines. Nettoyez les radis.

6. Coupez les escalopes de dinde en lanières, répartissez-les entre quatre assiettes, ajoutez les pois gourmands et le fenouil. Parsemez d'oignon et décorez avec les radis. Nappez de sauce et servez.

Riz multi fruits

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 25 mn
■ **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 125 g de riz ● 2 courgettes longues ● 2 pamplemousses roses ● 1 pomme granny smith ● 2 tomates ● 1 poivron rouge ● quelques feuilles de laitue ● 1 gousse d'ail ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide ● 3 cuil à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 1/2 cuil. à café de sucre ● sel, poivre

1. Faites cuire le riz 20 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.

2. Pelez les courgettes, coupez-les en dés et mettez-les dans une casserole. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus des courgettes. Salez et ajoutez l'huile d'arachide. Couvrez à peine d'eau et laissez cuire 15 mn. Arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron et laissez-les refroidir.

3. Rincez le poivron, ôtez-en le pédoncule et les graines, coupez la pulpe en lanières, arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Pelez les tomates, retirez les graines et l'eau de végétation, coupez la pulpe en petits dés, salez-les et sucrez-les.

4. Pelez la pomme, coupez-la en dés et arrosez-les de jus de citron. Pelez les pamplemousses à vif, en entamant la peau blanche, et séparez les quartiers en supprimant toutes les membranes blanches.

5. Mélangez le reste du vinaigre avec du sel et du poivre. Ajoutez le reste de l'huile et émulsionnez la sauce à la fourchette. Tapissez un saladier avec les feuilles de laitue. Mélangez délicatement le riz, les courgettes égouttées, le poivron, les tomates, la pomme et le pamplemousse avec la sauce et versez dans le saladier.

Riz multi fruits ▷

Les plaisirs du Printemps

Coupes d'oranges aux radis

Pour 2 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Réfrigération :** 30 mn

Ingrédients
- 3 oranges
- 1/2 botte de radis
- 10 cm de radis noir
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise légère
- 1 cuil. à soupe de ketchup
- sucre
- sel

1. Épluchez les oranges à vif et détachez les quartiers en retirant toutes les membranes blanches. Recoupez chaque quartier en deux ou trois morceaux selon leur grosseur.

2. Épluchez les radis roses, lavez-les et coupez-les en rondelles. Pelez le radis noir, coupez-le en rondelles fines et recoupez celles-ci en huit.

3. Mélangez le jus de citron avec 1 cuillerée à soupe de sucre et 2 pincées de sel dans une jatte. Ajoutez les oranges, les radis roses et le radis noir. Mélangez délicatement et laissez macérer 30 mn au réfrigérateur.

4. Répartissez le mélange entre deux coupes individuelles. Mélangez la mayonnaise et le ketchup dans une troisième coupe que vous présenterez séparément.

Salade aux deux riz et aux légumes verts

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 35 mn

Ingrédients
- 100 g de riz à long grain
- 100 g de riz complet précuit
- 60 g (3 portions) de crème de fromage de brebis
- 250 g de petits pois frais
- 150 g de haricots verts
- 1 petite botte de radis
- 1 concombre
- 2 oignons nouveaux
- quelques feuilles de scarole
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- sel, poivre

1. Faites bouillir deux casseroles d'eau salée. Faites cuire séparément le riz complet dans l'une d'elles pendant 35 mn et faites cuire le riz long dans l'autre pendant 20 mn.

2. Écossez les petits pois et faites-les cuire pendant 20 mn dans de l'eau bouillante salée. S'ils sont très petits et très tendres, vous pouvez ne pas les faire cuire.

3. Équeutez et effilez les haricots verts, coupez-les en petits tronçons et faites-les cuire également dans de l'eau bouillante salée, sans couvrir, pendant 10 mn.

4. Égouttez les riz et les légumes et passez-les sous l'eau froide.

5. Pelez le concombre et coupez-le en rondelles fines. Épluchez les radis. Pelez les oignons et hachez-les. Coupez le fromage en petits dés. Nettoyez la scarole. Mélangez la moutarde, du sel et du poivre avec le vinaigre. Ajoutez l'huile et émulsionnez la sauce à la fourchette.

6. Mélangez les riz, les petits pois, les haricots verts, les radis et les oignons. Arrosez-les avec la vinaigrette et mélangez à nouveau. Tapissez un saladier avec les feuilles de scarole. Versez dessus le mélange précédent.

7. Au moment de servir, ajoutez les rondelles de concombre et les dés de fromage dans le saladier.

△ Coupes d'oranges aux radis

▽ Salade aux deux riz et aux légumes verts

Les fraîcheurs de l'été

Même par la chaleur la plus torride, la nature ne perd pas ses droits. Que ce soit à l'heure espagnole ou à la grecque, dans la pénombre de la cuisine rustique, au bord de la piscine ou sous la tonnelle, chacun doit se nourrir. C'est le moment d'opter pour la conjugaison la plus à même d'exciter les appétits parfois languissants : les aliments indispensables réunis en un seul plat — une salade. Œufs, fruits de mer, poissons, viandes, volailles ou fromages mariés aux meilleures ressources végétales de l'été : tomates et poivrons gorgés de soleil, melons et pastèques frais, fruits rouges parfumés, tendre tétragone, sans oublier la note colorée, parfois insolite (mais qui n'a rien de nouveau), des fleurs cueillies au jardin à la dernière minute. Et pourquoi ne pas emporter un taboulé aux couleurs de l'été pour partir pique-niquer sous les ombrages ?

Les fraîcheurs de L'été

Aubergines en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
- 2 aubergines de 250 g chacune
- 150 g de feta
- 12 olives noires
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- sel, poivre

1. Pelez les aubergines avec un rasoir à légumes ou un couteau économe. Coupez-les en dés d'environ 2 cm de côté, salez-les abondamment. Faites-les cuire de 20 à 25 mn dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur. Laissez-les égoutter et refroidir dans une passoire.

2. Détaillez la feta en petits dés. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Lavez le persil, essorez-le, effeuillez-le et hachez finement les feuilles.

3. Mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive et l'ail. Mélangez bien. Mettez les aubergines dans un saladier, arrosez-les avec la sauce, ajoutez le persil, mélangez délicatement pour ne pas écraser les aubergines, parsemez de feta et d'olives.

Pommes de terre aux capucines

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients
- 4 pommes de terre à chair ferme
- quelques fleurs de capucines
- 200 g de salade verte mélangée
- 12 noisettes décortiquées et mondées
- 1 gousse d'ail
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de noix muscade
- 2 pincées de gingembre
- sucre
- sel, poivre

1. Déposez les capucines avec un peu de tige dans un verre d'eau dès la cueillette pour leur permettre de rester fraîches.

2. Brossez et lavez les pommes de terre sous l'eau courante, mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et laissez cuire 20 mn à partir de l'ébullition.

3. Nettoyez la salade mélangée et essorez-la délicatement. Pelez l'ail, coupez la gousse en deux et frottez-en l'intérieur d'un saladier.

4. Mélangez le vinaigre, 1 cuillerée à café de sucre, la cannelle, la noix muscade, le gingembre, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive.

5. Égouttez les pommes de terre et épluchez-les sans attendre. Coupez-les en morceaux. Mettez-les dans le saladier. Émulsionnez la sauce préparée et versez-la sur les pommes de terre encore chaudes.

6. Ajoutez la salade verte dans le saladier, mélangez, parsemez de noisettes et de fleurs de capucines et servez.

Choisissez des fleurs très fraîches, de coloris différents, et passez-les rapidement dans de l'eau froide légèrement vinaigrée. Cueillez-les dans votre jardin, mais n'utilisez pas de fleurs provenant de chez un fleuriste car elles sont chargées d'engrais toxique.

Pommes de terre aux capucines ▷

Les fraîcheurs de L'été

Émincé de concombre à l'aneth

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Réfrigération :** 24 h

Ingrédients
- 1 concombre
- 12 tomates cerises
- 2 cuil. à soupe de crème à 15 %
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à café de graines d'aneth
- 3 branches d'aneth
- les feuilles de 1 branche de céleri
- 1/2 cuil. à café de poivre mignonnette
- sucre
- sel

1. Pelez le concombre avec un rasoir à légumes. Débitez-le en lamelles fines en le passant sur une râpe à chips. Mettez-le dans une jatte.

2. Pelez l'ail et coupez-le en quatre. Enfermez-le avec les graines d'aneth et le poivre dans une boule à épices ou dans un morceau de gaze et mettez le tout dans la jatte. Ajoutez également les feuilles de céleri, 1 cuillerée à soupe de sucre et 1 cuillerée à soupe de sel. Laissez macérer 24 h au réfrigérateur.

3. Quelques minutes avant de servir, rincez les tomates et coupez-les en quatre. Rincez l'aneth, essorez-le, hachez-le et ajoutez-le à la crème. Salez.

4. Égouttez le concombre, retirez la boule à épices et les feuilles de céleri. Mettez le concombre dans une assiette creuse, nappez-le avec la crème et ajoutez les tomates.

Magrets de canard en salade

Pour 6 personnes
- **Préparation et cuisson :** 30 mn

- 2 filets de canard d'environ 300 g chacun
- 200 g de framboises
- 1 petite laitue feuille de chêne
- 1 cœur de laitue
- 6 champignons de Paris
- 75 g de pistaches pelées, non salées
- 6 kiwis
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 1 échalote
- 1 cuil. à soupe de poivre vert et de baies roses mélangés
- 2 cuil. à soupe de vinaigre à la framboise
- 4 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 cuil. à soupe de miel d'acacia
- 1/2 cuil à café de cinq-parfums chinois
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

1. Faites chauffer une poêle. Entaillez les filets de canard, côté peau, en diagonales, pour former des croisillons. Salez-les, poivrez-les et frottez-les de cinq-parfums des deux côtés. Saisissez le côté chair à feu vif pendant 2 mn, puis retournez les filets, baissez le feu et faites cuire à peine 15 mn si vous aimez cette viande très rosée. Jetez la graisse rendue une ou deux fois au cours de la cuisson.

2. Pendant ce temps, nettoyez les salades vertes. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les et coupez-les en lamelles. Arrosez les champignons avec le jus de citron, salez-les, poivrez-les, mélangez et laissez reposer.

3. Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles. Rincez la ciboulette, épongez-la et coupez-la finement.

4. Écrasez grossièrement le poivre vert et les baies roses. Mélangez le vinaigre, le miel, le poivre vert et les baies, la ciboulette et l'huile. Salez et poivrez. Pelez l'échalote, passez-la au presse-ail par petits morceaux au-dessus de la sauce.

5. Déposez les salades, les champignons et les kiwis sur des assiettes. Coupez les filets de canard en lamelles, rangez-les sur les assiettes, arrosez avec la sauce, parsemez de framboises et de pistaches, et portez à table sans attendre.

△ Émincé de concombre à l'aneth

▽ Magrets de canard en salade

Les fraîcheurs de L'été

Salade aux framboises mimosa

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 500 g de haricots verts
- 500 g de fèves
- 1 cœur de salade verte
- 1 petite barquette de framboises
- 2 petits œufs
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de vinaigre à la framboise
- sel, poivre

1. Équeutez et effilez les haricots verts. Lavez-les et coupez-les en tronçons. Écossez les fèves et retirez la peau qui recouvre chaque graine.

2. Faites bouillir une casserole d'eau salée et faites-y cuire les haricots pendant 10 mn. Ajoutez les fèves après 3 mn de cuisson.

3. Pendant ce temps, faites durcir les œufs pendant 10 mn dans une casserole d'eau bouillante.

4. Nettoyez la salade, tapissez-en quatre coupes ou quatre assiettes.

5. Égouttez les légumes et passez-les sous l'eau froide. Passez également les œufs sous l'eau froide et écalez-les.

6. Mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, ajoutez l'huile, émulsionnez la sauce, versez sur les haricots et les fèves et mélangez. Répartissez les légumes dans les coupes.

7. Sortez les jaunes des œufs et hachez finement les blancs. Répartissez les blancs sur les légumes et passez les jaunes au travers d'une passoire, à l'aide d'un pilon, également au-dessus des légumes. Parsemez de framboises.

Mesclun surprise

Pour 4 personnes
- **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
- 200 g de mesclun
- 125 g de fromage de chèvre frais vendu en pot
- 16 tranches fines de viande des Grisons
- 3 cuil. à soupe de pignons de pin
- 2 cuil. à soupe d'olives noires
- 2 branches d'estragon
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

1. Faites blondir les pignons dans une poêle à revêtement antiadhésif, laissez-les refroidir, puis brisez-les entre vos doigts.

2. Façonnez des petites boulettes avec le fromage de chèvre et roulez-les dans les pignons en appuyant légèrement pour les faire adhérer.

3. Nettoyez le mesclun, lavez-le et essorez-le délicatement.

4. Hachez les feuilles d'estragon. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus d'un bol. Salez et poivrez, ajoutez le vinaigre, l'huile d'olive et l'estragon. Remuez. Arrosez le mesclun de cette sauce, mélangez, puis tapissez-en un plat de service. Déposez dessus les boulettes de chèvre et les tranches de viande en les roulant sur elles-mêmes. Parsemez d'olives noires.

Le mesclun est un mélange de petites salades variées (pourpier doux et poivré, roquette piquante, etc.) particulièrement apprécié en Provence.

Salade aux framboises mimosa ▷

Les fraîcheurs de L'été

Artichauts aux olives

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 25 mn
- **Cuisson :** 35 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients
● 6 artichauts poivrades ● 1 citron ● 20 olives noires ● 3 gousses d'ail ● 3 branches de thym frais ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 pincées de cannelle ● 1/2 cuil. à café de graines de coriandre ● sel, poivre

1. Retirez les premières feuilles des artichauts, coupez la base avec un couteau et taillez le haut à 3 cm du sommet. Coupez les artichauts en quatre. Faites-les cuire pendant 5 mn dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les.

2. Pelez l'ail et hachez-le. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, faites-y revenir les artichauts à feu doux, avec l'ail. Ajoutez les olives, le thym émietté, la coriandre et la cannelle. Salez et poivrez. Arrosez avec 30 cl d'eau, couvrez et faites cuire pendant 20 mn.

3. Brossez le citron sous l'eau tiède et coupez-le en rondelles. Ajoutez-les aux artichauts après 20 mn de cuisson et laissez cuire encore 10 mn.

4. Lorsque la cuisson est achevée, laissez refroidir, puis laissez reposer pendant 1 h au réfrigérateur.

Salade à la niçoise

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 15 mn
- **Réfrigération :** 1 h au moins

Ingrédients
● 1 boîte de thon au naturel de 300 g ● 2 œufs ● 5 tomates ● 150 g de haricots verts ● 1 petit concombre ● 1 poivron vert ● 4 petits oignons nouveaux ● 1 gousse d'ail ● 3 branches de basilic ● 1 branche de persil plat ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil à soupe de vinaigre de vin ● sel, poivre

1. Faites durcir les œufs 10 mn à l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir.

2. Équeutez et effilez les haricots verts, lavez-les et faites-les cuire 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir. Égouttez-les et passez-les dans de l'eau glacée.

3. Lavez les tomates, essuyez-les et coupez-les en quartiers. Salez-les.

4. Pelez le concombre et coupez-le en rondelles très fines. Rincez le poivron, ôtez-en le pédoncule, les graines et les filaments blancs, coupez la pulpe en morceaux. Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles.

5. Écalez les œufs et coupez-les en deux. Égouttez le thon et coupez-le en petites bouchées. Pelez la gousse d'ail et frottez-en un saladier. Versez tous les ingrédients dans le saladier, à l'exception des tomates.

6. Hachez le basilic et le persil, mettez-les dans un bol, salez et poivrez, ajoutez le vinaigre et l'huile d'olive et mélangez bien. Égouttez les tomates et resalez-les légèrement. Ajoutez-les alors aux autres ingrédients. Arrosez avec la sauce et laissez reposer au moins pendant 1 h au réfrigérateur.

La salade niçoise traditionnelle ne comporte ni légumes cuits ni vinaigre. Vous pouvez ajouter à la variante proposée ici des petites olives noires de Nice, des fèves crues très jeunes et de petits artichauts coupés en rondelles.

△ *Artichauts aux olives*

▽ *Salade à la niçoise*

Les fraîcheurs de l'été

Spaghettis d'été

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 175 g de spaghettis
● 1 petite boule de mozzarella
● 2 tomates ● 1 échalote
● 50 g d'olives noires
● 4 branches de basilic ● 6 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sucre
● sel, poivre

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau, salez-la, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, jetez-y les spaghettis et faites-les cuire selon les indications portées sur l'emballage.

2. Pendant ce temps, pelez les tomates, coupez-les en morceaux et passez-les au mixeur. Pelez l'échalote et coupez-la en morceaux. Rincez le basilic, ajoutez une dizaine de feuilles aux tomates, ainsi que l'échalote, mixez à nouveau, salez et poivrez, ajoutez 1 pincée de sucre.

3. Égouttez les spaghettis, passez-les sous l'eau froide, mettez-les dans un saladier, poivrez-les et arrosez-les avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Mélangez.

4. Au moment de servir, arrosez les spaghettis avec le reste de l'huile, puis avec la sauce tomate. Mélangez soigneusement. Parsemez d'olives noires, de petits dés de mozzarella et du reste du basilic haché. Portez à table.

Salade de légumes à la truite fumée

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 30 mn

Ingrédients
● 2 truites fumées
● 16 jeunes feuilles d'épinards
● 125 g de champignons de Paris
● 125 g de haricots verts
● 2 carottes nouvelles ● 1 pomme
● 1 yaourt velouté
● 2 cuil. à soupe de mayonnaise légère
● 3 cuil. à soupe de jus de citron
● 2 cuil. à soupe de cerfeuil haché
● sel, poivre

1. Équeutez et effilez les haricots verts. Jetez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire pendant 10 mn sans couvrir. Égouttez-les, plongez-les dans de l'eau glacée, égouttez-les à nouveau.

2. Épluchez les épinards, lavez-les à grande eau et essorez-les. Épluchez les champignons, lavez-les, coupez-les en lamelles, arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron, salez-les et poivrez-les. Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets fins. Pelez la pomme, coupez-la en dés ou en lamelles et aspergez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

3. Disposez tous les légumes sur un plat. Retirez la peau et les arêtes des truites, coupez les filets en tronçons et déposez-les sur les légumes.

4. Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le reste du jus de citron, le yaourt velouté et le cerfeuil haché. Salez et poivrez. Versez cette sauce dans une saucière et présentez-la séparément.

Salade de légumes à la truite fumée ▷

Les fraîcheurs de L'été

Salade au chèvre frais

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 1 cœur de scarole ● 1 petit bulbe de fenouil ● 3 tomates ● 150 g de chèvre frais ● 3 branches de basilic ● 2 branches de serpolet ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● sel, poivre

1. Lavez la scarole et essorez-la. Tapissez-en un plat.

2. Ôtez la base dure et les branches dures du fenouil. Coupez-le en lamelles fines. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Disposez les lamelles de fenouil et les rondelles de tomate sur la salade. Coupez le chèvre en petits dés et répartissez-les sur les légumes.

3. Hachez les feuilles de serpolet. Pilez le basilic dans un mortier, ajoutez le jus de citron, du sel, du poivre et le serpolet. Continuez à piler tout en versant l'huile d'olive goutte à goutte. Versez sur la salade et servez.

Vous pouvez remplacer le chèvre frais par du fromage de brebis.

Tomates à la mozzarella

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn
■ **Macération :** 30 mn au moins

Ingrédients
● 4 grosses tomates bien fermes ● 250 g de mozzarella ● 3 branches de basilic ● 2 pincées d'origan ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ● sel, poivre

1. Lavez les tomates et ôtez-en le pédoncule. Posez-les à plat sur le plan de travail et coupez-les en rondelles à l'aide d'un tranche-tomate ou d'un couteau-scie sans séparer les rondelles à la base. Salez-les et retournez-les sur une assiette.

2. Coupez les boules de mozzarella en autant de rondelles qu'il y a d'intervalles entre les tranches de tomates. Mettez-les dans une assiette. Salez-les et poivrez-les. Hachez le basilic et répartissez-le sur le fromage, arrosez avec l'huile d'olive et laissez macérer au moins 30 mn.

3. Au moment de servir, égouttez les tomates. Poivrez-les légèrement. Insérez 1 rondelle de mozzarella entre les tranches de tomates.

4. Mélangez l'huile de macération de la mozzarella avec le vinaigre et arrosez-en les tomates. Parsemez d'origan.

Servez éventuellement ces tomates avec de fines tranches de jambon de Parme.
Le tranche-tomate est composé de plusieurs petites scies disposées à intervalles réguliers et muni d'un manche.
La véritable mozzarella, préparée avec du lait de buflonne, est un peu plus chère que la mozzarella au lait de vache mais elle est aussi plus fine et plus parfumée.

△ *Salade au chèvre frais*

▽ *Tomates à la mozzarella*

Les fraîcheurs de l'été

Tomates à la menthe

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn

Ingrédients
● 2 grosses tomates
● 250 g de petits pois très jeunes
● 6 cosses de fèves très jeunes
● 1 branche de menthe ● 1/2 gousse d'ail ● 1/2 échalote
● quelques feuilles de salade verte
● 2 cuil. à soupe de fromage blanc
● 1 cuil. à soupe de mayonnaise
● 1 cuil. à café de jus de citron
● sel, poivre

1. Lavez les tomates, coupez-les en deux, évidez-les en laissant une bonne épaisseur de pulpe au fond et tout autour. Salez-les et laissez-les dégorger.

2. Pelez l'ail et l'échalote. Hachez-les finement avec 6 feuilles de menthe. Écossez les petits pois et les fèves. Retirez la peau épaisse qui recouvre chaque fève. Lavez les feuilles de salade et essorez-les. Garnissez-en un plat de service.

3. Mélangez le fromage blanc avec la mayonnaise, le jus de citron, l'échalote, l'ail, la menthe et les petits pois. Salez et poivrez. Emplissez les tomates de cette préparation. Posez-les sur la salade, décorez avec les fèves et quelques feuilles de menthe. Servez très frais.

Lorsque les petits pois sont très tendres, ils peuvent très bien être consommés crus. Il en va de même pour les fèves que l'on déguste souvent à la croque au sel.

Salade de chèvre aux trois poivrons

Pour 5 personnes
■ **Préparation :** 25 mn
■ **Cuisson :** 20 mn
■ **Macération :** 1 h

Ingrédients
● 10 petits chèvres ronds frais « chèvretines » ● 2 poivrons rouges ● 1 poivron vert ● 1 poivron jaune ● 1 salade verte ● 3 branches de thym frais ● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe d'huile de noix ● 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 1 cuil. à soupe de moutarde ● 1 cuil. à café de sucre ● paprika ● sel, poivre

1. Allumez le gril du four. Posez les poivrons dans un plat, mettez-les à 12 cm de la rampe et faites-les griller 20 mn, en les tournant d'un tiers de tour toutes les 7 mn. Laissez-les tiédir quelques minutes, pelez-les, retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs. Coupez la pulpe en lamelles. Poudrez-les de sucre et de sel, arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre et l'huile d'olive et laissez-les macérer au moins 1 h.

2. Épluchez la salade verte, lavez-la et essorez-la. Disposez-la dans un plat creux.

3. Effeuillez le thym dans une assiette, roulez-y les petits chèvres, poivrez-les, posez-les sur la salade en laissant le centre libre et posez 1 petite pincée de paprika sur chacun. Rangez au centre du plat les poivrons et leur sauce de macération.

4. Mélangez la moutarde avec le reste du vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile de noix et l'huile d'arachide, émulsionnez bien cette sauce, nappez-en la salade et les fromages et servez aussitôt.

Tomates à la menthe ▷

Les fraîcheurs de L'été

Salade de poisson

Pour 2 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 250 g de filet de cabillaud
● 2 tomates ● 1/2 poivron vert
● 3 petits oignons nouveaux
● 1 citron
● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe d'huile de noix
● gros sel
● sel fin, poivre

1. Parsemez le poisson d'un peu de gros sel et poivrez-le. Faites-le cuire 5 mn dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur.

2. Lavez les tomates, essuyez-les, coupez-les en quatre et recoupez ces quartiers en lamelles. Salez-les et poivrez-les. Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles. Coupez le demi-poivron en dés.

3. Pressez le citron et mélangez le jus obtenu avec les deux huiles et du poivre.

4. Coupez le poisson en bouchées et retirez les arêtes éventuelles. Répartissez-le ainsi que les tomates, les oignons et le poivron entre deux assiettes et arrosez avec la sauce.

Tomates au fromage blanc

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Cuisson :** 5 mn
■ **Réfrigération :** 30 mn

Ingrédients
● 4 tomates ● 1 poivron vert
● 250 g de fromage blanc lisse
● 100 g de cottage cheese
● 2 cuil. à soupe de crème fraîche
● 1 bouquet d'estragon, de ciboulette et de cerfeuil
● 4 oignons nouveaux
● 1 grosse gousse d'ail
● 12 olives noires ● quelques feuilles de salade verte
● sel, poivre

1. Pelez les tomates, coupez-les en petits morceaux et salez-les. Épluchez les oignons et hachez-les.

2. Plongez le poivron 5 mn dans de l'eau bouillante, rafraîchissez-le sous l'eau froide, retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs, coupez-le en lanières et recoupez celles-ci en dés.

3. Lavez les feuilles de salade, essorez-les et tapissez-en un saladier.

4. Pelez l'ail, passez-le au presse-ail au-dessus du fromage blanc, ajoutez la crème fraîche et le cottage cheese, salez, poivrez. Hachez les fines herbes et ajoutez-les. Égouttez les tomates, mélangez-les au fromage ainsi que le poivron. Laissez reposer 30 mn au réfrigérateur. Ajoutez les olives au moment de servir.

Si vous souhaitez ajouter du concombre à cette salade, ne le mélangez aux autres ingrédients qu'au moment de servir pour éviter qu'il ne rende de l'eau et ne « noie » le plat.

△ *Salade de poisson*

▽ *Tomates au fromage blanc*

Les fraîcheurs de l'été

Champignons au parmesan

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
● 250 g de champignons de Paris très blancs et bien fermés
● 100 g de parmesan non râpé
● 1 gousse d'ail ● 3 branches de basilic
● 3 cuil. à soupe de jus de citron
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● sel, poivre

1. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons. Lavez-les rapidement, essuyez-les avec du papier absorbant, coupez-les en lamelles et arrosez-les immédiatement avec le jus de citron. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus des champignons. Salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive, mélangez et laissez reposer 15 mn.

2. Rincez le basilic et coupez les feuilles avec des ciseaux. Passez le parmesan sur une râpe à chips pour obtenir des copeaux ou utilisez un couteau économe.

3. Mettez les champignons dans une jatte, parsemez-les du parmesan et du basilic, et servez.

Salade de haricots aux groseilles rouges

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 25 mn
■ **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
● 200 g de haricots verts
● 750 g de haricots roses frais
● 1 cœur de batavia
● la moitié de 1/2 boîte de pois chiches
● 100 g de groseilles rouges
● 1 bouquet garni
● 1 oignon ● 1 gousse d'ail
● 2 clous de girofle
● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe de vinaigre à la framboise
● 1 cuil. à café de moutarde douce
● sel, poivre

1. Épluchez l'oignon, piquez-le des clous de girofle, mettez-le dans une casserole avec 2 litres d'eau et le bouquet garni. Salez, portez à ébullition.

2. Écossez les haricots roses, jetez-les dans l'eau bouillante et faites-les cuire 30 mn.

3. Équeutez et effilez les haricots verts, coupez-les en tronçons, lavez-les et faites-les cuire pendant 10 mn à l'eau bouillante salée, sans couvrir.

4. Rincez les groseilles et égrenez-les avec une fourchette. Égouttez et rincez les pois chiches. Épluchez la batavia, lavez-la, essorez-la et tapissez-en un saladier.

5. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus d'un bol. Ajoutez la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre, mélangez, puis incorporez l'huile d'olive.

6. Égouttez les haricots roses. Passez les haricots verts sous l'eau froide. Mélangez tous les haricots avec les pois chiches, arrosez-les avec la sauce, mélangez à nouveau, versez dans le saladier et parsemez avec les groseilles rouges.

Salade de haricots aux groseilles rouges ▷

Les fraîcheurs de l'été

Taboulé d'été

Pour 8 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Réfrigération :** 2 h

Ingrédients
- 500 g de semoule de couscous moyenne
- 700 g de grosses tomates bien mûres
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 3 petits oignons nouveaux
- 4 citrons
- 5 branches de persil plat
- 5 branches de menthe
- 7 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Pelez le concombre et coupez-le en morceaux. Pressez les citrons. Épluchez tous les oignons et coupez-les en lamelles. Rincez la menthe et le persil et effeuillez-les. Pelez les tomates, coupez-les en dés au-dessus d'un bol pour récupérer leur jus.

2. Mettez le jus des tomates, le concombre, le jus des citrons, les oignons, la menthe et le persil dans le bol du mixeur et faites fonctionner longuement l'appareil. Versez le jus obtenu dans un saladier, salez et poivrez largement, incorporez l'huile d'olive et ajoutez le couscous. Mélangez soigneusement. Ajoutez les dés de tomate et laissez macérer au moins 2 h au réfrigérateur. Servez très frais.

Les oignons rouges que l'on trouve facilement en été et en automne sont moins agressifs que les oignons secs.
Vous pouvez hacher finement quelques tiges vertes des oignons nouveaux dont la saveur est proche de celle de la ciboule.

Coupes de boulgour au yaourt

Pour 4 personnes
- **Trempage :** 2 h
- **Préparation :** 15 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients
- 100 g de boulgour
- 2 tomates
- 2 oignons nouveaux
- 1 grosse échalote
- 1 yaourt velouté
- 6 branches de persil plat
- 4 branches d'aneth
- 1 branche de menthe
- quelques feuilles de salade verte
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Mettez le boulgour dans une jatte, arrosez-le largement d'eau froide et laissez-le tremper 2 h.

2. Rincez les tomates et coupez-les en dés. Épluchez les oignons et l'échalote et hachez-les finement.

3. Lavez les fines herbes et essorez-les. Hachez 8 feuilles de menthe et les feuilles de 4 branches de persil.

4. Mélangez dans un saladier le yaourt avec les oignons, l'échalote, la menthe et le persil hachés et les tomates. Égouttez le boulgour, ajoutez-le ainsi que l'huile d'olive. Salez et poivrez abondamment, mélangez soigneusement et laissez 1 h au réfrigérateur.

5. Lavez la salade et épongez-la. Tapissez-en quatre coupes individuelles. Mélangez à nouveau le boulgour et répartissez-le entre les quatre coupes. Hachez le reste des herbes et parsemez-en les coupes.

Le boulgour, que l'on appelle familièrement pilpil, n'est autre que du blé germé, séché et concassé.

△ *Taboulé d'été*

▽ *Coupes de boulgour au yaourt*

Les fraîcheurs de L'été

Carottes au yaourt

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 5 carottes
- 3 branches de céleri
- 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché
- 1 yaourt
- 1 1/2 cuil. à café de Savora
- poivre

1. Grattez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Rincez le céleri, mettez les feuilles de côté, effilez les côtes et coupez-les en lamelles fines.

2. Tapissez le fond du panier perforé d'un cuit-vapeur avec les feuilles de céleri. Déposez les carottes et les lamelles de céleri. Faites cuire 15 mn.

3. Mélangez le yaourt avec la moutarde et poivrez.

4. Mettez les carottes et les lamelles de céleri dans un plat creux, arrosez avec la sauce et mélangez. Parsemez de cerfeuil au moment de servir la salade tiède ou froide.

Salade de tortellinis aux légumes

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 40 mn
- **Cuisson :** 30 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients
- 250 g de tortellinis
- 300 g de fèves fraîches
- 200 g de haricots verts
- 250 g de haricots rouges à écosser
- 1 courgette longue et fine
- 1 gousse d'ail
- 3 branches de persil plat
- 3 branches de basilic
- 10 cl de crème liquide à 15 %
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 cuil. à café de moutarde
- tabasco • sel

1. Écossez les fèves et retirez la peau de chaque graine. Écossez les haricots rouges. Équeutez et effilez les haricots verts, lavez-les. Rincez la courgette, retirez une bande de peau tous les centimètres, puis débitez-la en rondelles fines.

2. Faites bouillir une casserole d'eau, salez-la et faites-y cuire les haricots rouges pendant 30 mn. Ajoutez les fèves et les courgettes 5 mn avant la fin de la cuisson. Faites cuire les haricots verts dans une autre casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir, pendant 8 mn.

3. Lorsque les légumes sont juste cuits, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

4. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée additionnée de 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, selon les indications portées sur l'emballage. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

5. Rincez le persil et le basilic, hachez leurs feuilles. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Mélangez la moutarde, le vinaigre, l'ail, les herbes hachées, du sel et 3 gouttes de tabasco. Ajoutez la crème et le reste de l'huile.

6. Mélangez les pâtes avec les légumes, arrosez avec la sauce, remuez délicatement et laissez reposer pendant 1 h au réfrigérateur.

Salade de tortellinis aux légumes ▷

Les fraîcheurs de L'été

Courgettes à l'huile d'olive

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 3 courgettes longues et fines
- 1 poivron rouge charnu à peau lisse
- 1 citron
- 3 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de persil plat haché
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de sucre
- sel, poivre

1. Pelez le poivron avec un couteau économe, coupez-le en deux, retirez le pédoncule et les pépins, coupez la pulpe en lanières fines et recoupez celles-ci en petits dés. Mettez-les dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur, poudrez-les de sucre et faites-les cuire 10 mn.

2. Pelez les courgettes très superficiellement avec un rasoir à légumes. Coupez-les en rondelles et faites-les cuire 5 mn dans le compartiment perforé du cuit-vapeur. Plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée et laissez-les ensuite s'égoutter.

3. Pressez le citron. Pelez les gousses d'ail et passez-les au presse-ail au-dessus d'un bol, ajoutez l'huile d'olive et 3 cuillerées à soupe de jus de citron.

4. Mettez les courgettes dans une jatte, salez-les et poivrez-les. Ajoutez le poivron et le persil, arrosez avec la sauce à l'huile, mélangez délicatement et laissez reposer pendant au moins 15 mn.

Semoule épicée aux petits pois

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Macération :** 3 h

Ingrédients
- 200 g de semoule de couscous moyenne
- 350 g de petits pois très tendres
- 6 tomates bien mûres
- 1/2 concombre
- 2 oignons
- 10 feuilles de menthe
- 5 cuil. à soupe de jus de citron
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de cuil. à café de harissa
- sel

1. Versez la semoule dans une jatte. Salez fortement 10 cl d'eau froide et arrosez-en la semoule. Laissez-la gonfler.

2. Rincez les tomates et coupez-les en petits dés. Pelez le concombre et coupez-le également en petits dés. Épluchez les oignons et hachez-les finement. Hachez également la menthe le plus finement possible.

3. Délayez la harissa avec le jus de citron. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez et versez sur la semoule. Remuez avec une fourchette pour bien détacher les grains.

4. Ajoutez tous les ingrédients préparés dans le saladier, mélangez soigneusement, puis laissez macérer 3 h au réfrigérateur.

5. Écossez les petits pois. Ajoutez-les crus à la semoule et mélangez.

Les petits pois doivent être très petits et très frais pour être consommés crus.

△ *Courgettes à l'huile d'olive*

▽ *Semoule épicée aux petits pois*

Les fraîcheurs de L'été

Salade de poulet aux roses trémières

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 2 blancs de poulet cuits
● 1 laitue
● 1 poire ● 1 citron vert
● 2 roses trémières
● 2 branches de céleri
● 1 yaourt
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● sel, poivre

1. Mettez de côté les fleurs des roses trémières. Épluchez les tiges comme des asperges, puis coupez-les en bâtonnets. Plongez-les 5 mn dans de l'eau bouillante, égouttez-les et laissez-les refroidir.

2. Épluchez la laitue, lavez-la et essorez-la délicatement.

3. Pressez le citron vert. Mettez la moitié du jus dans un bol avec un peu d'eau. Pelez la poire, coupez-la en quartiers, recoupez ceux-ci en deux, trempez-les dans l'eau citronnée, puis égouttez-les.

4. Mettez 1 fleur de rose trémière de côté, coupez les autres en lamelles. Coupez les blancs de poulet en dés. Coupez les côtes de céleri en lamelles, hachez les feuilles.

5. Mélangez le reste du jus de citron avec le yaourt, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

6. Mélangez tous les ingrédients et la sauce dans un saladier. Décorez avec la fleur entière et servez sans attendre.

Poulet fumé au maïs

Pour 6 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 1/2 poulet fumé ● 1 boîte de maïs (285 g poids net égoutté)
● 1 poivron vert ● 2 poivrons rouges
● 1 avocat ● 1 gousse d'ail
● 3 rondelles d'ananas
● 100 g d'amandes mondées
● 2 cuil. à soupe de jus de citron
● 6 cuil. à soupe d'huile de maïs
● 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
● 1 cuil. à soupe de sauce de soja
● tabasco ● sucre
● sel, poivre

1. Coupez les poivrons en deux, ôtez-en le pédoncule, les graines et les filaments blancs et faites-les griller, côté peau vers le haut pendant environ 8 mn sous le gril du four.

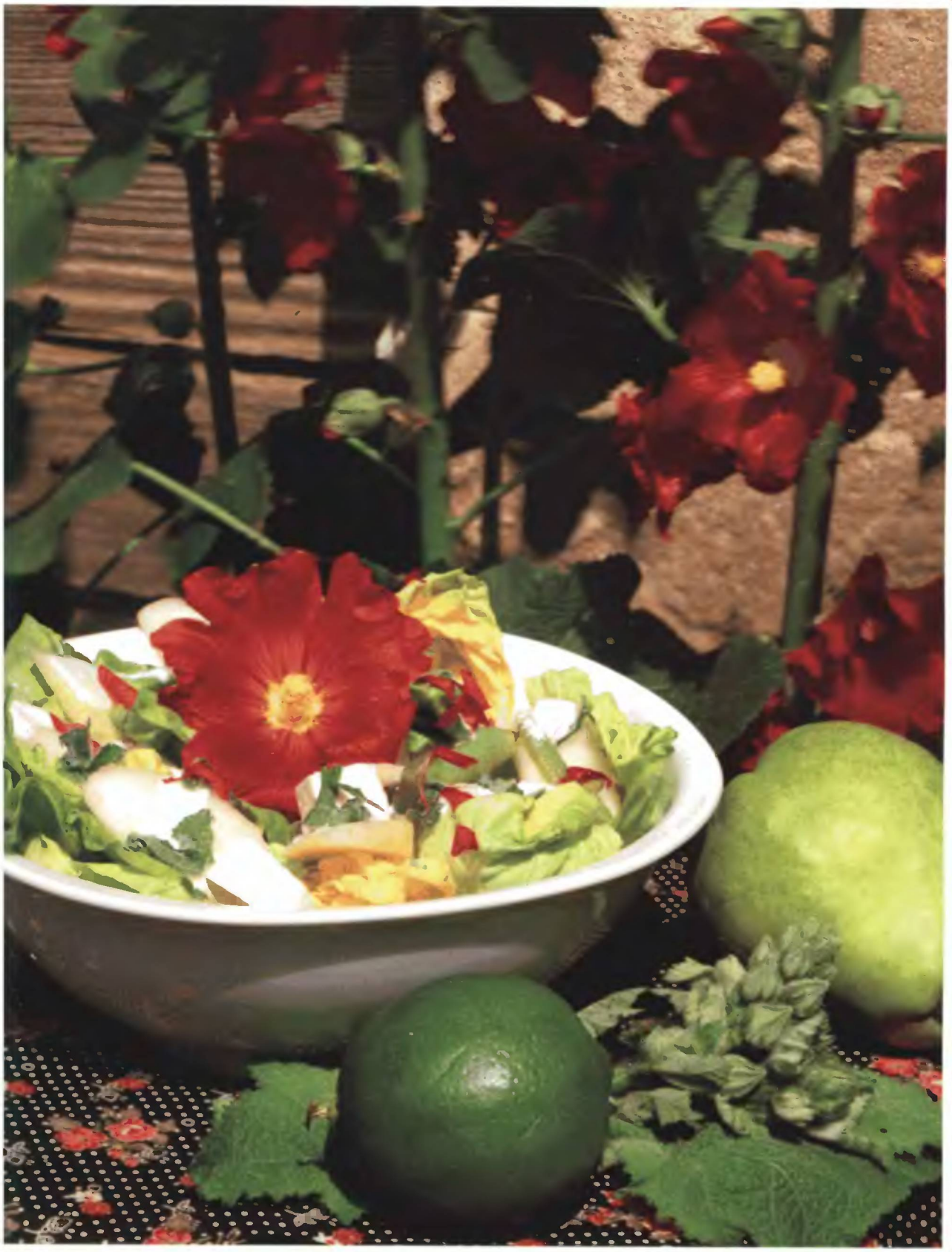
2. Pendant ce temps, retirez la peau et les os du poulet. Taillez la chair en dés de 1 cm. Coupez l'avocat en deux, coupez la pulpe en dés de 1 cm, arrosez-les de jus de citron, salez-les et poivrez-les. Coupez les rondelles d'ananas en dés de 1 cm. Égouttez le maïs.

3. Pelez les poivrons et coupez-les en dés de 1 cm.

4. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus d'un bol. Ajoutez le vinaigre, la sauce de soja, 1 cuillerée à café de sucre et 3 gouttes de tabasco, mélangez, ajoutez l'huile de maïs et poivrez légèrement.

5. Mettez tous les ingrédients ainsi que les amandes dans un saladier, arrosez avec la sauce, mélangez délicatement et servez.

Salade de poulet aux roses trémières ▷



Les fraîcheurs de L'été

Flageolets au cresson

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 25 mn
- **Cuisson :** 35 mn

Ingrédients
- 1 kg de flageolets frais
- 1 tranche de jambon de Paris, fumé si possible, de 5 mm d'épaisseur
- 1/3 de botte de cresson
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 branche de céleri
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuil. à soupe de moutarde forte
- sel, poivre

1. Pelez l'oignon et piquez-le des clous de girofle. Mettez-le dans une casserole avec 2 litres d'eau, le thym, le laurier, le céleri, du sel et du poivre. Portez à ébullition.

2. Écossez les haricots. Jetez-les dans l'eau bouillante et faites-les cuire pendant 30 mn.

3. Triez le cresson, ôtez les tiges dures, séparez-le en petits bouquets, lavez-le et essorez-le. Taillez le jambon en petits bâtonnets.

4. Pelez les échalotes et hachez-les finement. Mettez-les dans un bol avec la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre. Mélangez, ajoutez l'huile et émulsionnez la sauce.

5. Égouttez les haricots, mettez-les dans un saladier avec le jambon et le cresson, arrosez avec la sauce, mélangez et servez.

Vous pouvez remplacer les flageolets par n'importe quelle autre variété de haricots à écosser.

Maïs estival

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
- 1 boîte de maïs (285 g poids net égoutté)
- 250 g de petits pois frais
- 125 g de haricots verts fins
- 2 gros poivrons rouges
- 1 échalote
- 1 branche de thym
- 1 cuil. à soupe de persil plat haché
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à soupe d'huile de maïs
- 1 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- 1 morceau de sucre
- sel, poivre

1. Écossez les petits pois, jetez-les dans une casserole d'eau bouillante salée, avec le sucre et le thym. Laissez cuire 20 mn.

2. Mettez les poivrons sous le gril du four et laissez-les griller 20 mn, en les tournant d'un tiers de tour toutes les 7 mn.

3. Équeutez et effilez les haricots verts. Lavez-les et coupez-les en tronçons de 1 cm. Faites-les cuire dans une autre casserole d'eau bouillante salée pendant 10 mn, sans couvrir.

4. Égouttez le maïs. Pelez l'échalote et passez-la au presse-ail au-dessus d'un bol. Ajoutez la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre, mélangez, puis incorporez les huiles.

5. Égouttez les petits pois. Plongez les haricots verts dans de l'eau glacée et égouttez-les. Pelez les poivrons, retirez le pédoncule et les graines, coupez la pulpe en lanières et recoupez celles-ci en petits carrés.

6. Mélangez dans un saladier le maïs, les petits pois, les haricots verts et les poivrons. Arrosez avec la sauce et mélangez soigneusement. Parsemez de persil haché.

Le choc thermique subi par les haricots verts lorsqu'on les plonge dans l'eau glacée leur conserve leur couleur et leur évite de ramollir.

△ *Flageolets au cresson*

▽ *Maïs estival*

Les fraîcheurs de l'été

Salade de poulet aux épinards

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 2 blancs de poulet
- 100 g de crevettes décortiquées
- 3 carottes nouvelles
- 200 g de jeunes épinards
- 1 yaourt
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de moutarde
- 1/2 cuil. à café de curry
- sucre • sel, poivre

1. Grattez les carottes et râpez-les. Équeutez les épinards, lavez-les à grande eau, essorez-les et coupez-les en lanières larges.

2. Salez et poivrez les blancs de poulet, faites-les cuire à feu doux dans une poêle à revêtement antiadhésif, 5 mn de chaque côté. Taillez-les en lamelles.

3. Mélangez le yaourt avec le curry, la moutarde, 2 pincées de sucre et un peu de sel. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez soigneusement.

4. Répartissez les épinards, le poulet, les crevettes et les carottes sur les assiettes, nappez de sauce et portez à table.

Salade de courgettes grillées

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 6 à 8 mn

Ingrédients
- 3 courgettes longues et fines
- 3 tomates • 1 petit poivron rouge
- 1 petit avocat
- 3 branches de basilic
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à entremets de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à café de sucre
- sel, poivre

1. Lavez soigneusement les courgettes et coupez-les en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Étalez-les sur la lèchefrite du four et faites-les cuire sous le gril du four, très près de la source de chaleur pendant 5 mn. Retournez-les et laissez-les cuire encore quelques minutes de l'autre côté.

2. Pelez la gousse d'ail et passez-la au presse-ail au-dessus d'un saladier. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre. Versez les courgettes grillées et chaudes dans le saladier, mélangez délicatement et laissez refroidir.

3. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates, pelez-les, pressez-les pour en ôter l'eau et les pépins, taillez leur chair en dés, salez-les, poudrez-les avec la moitié du sucre, poivrez-les et laissez-les en attente.

4. Rincez le poivron, épépinez-le, coupez-le en lanières et recoupez celles-ci en dés. Poudrez-les de sucre et arrosez-les avec le reste de l'huile.

5. Pelez l'avocat et coupez-le en dés. Arrosez-le de jus de citron pour éviter qu'il ne brunisse, salez et poivrez.

6. Ajoutez les tomates, le poivron et l'avocat dans le saladier. Mélangez délicatement. Rincez le basilic, séchez-le et coupez-le avec des ciseaux au-dessus de la salade, mélangez à nouveau avant de servir.

Salade de poulet aux épinards ▷

Les fraîcheurs de l'été

Tétragone aux champignons

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
- 250 g de tétragone
- 150 g de champignons de Paris très blancs
- 3 cuil. à soupe de fromage blanc lisse
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Équeutez la tétragone, lavez-la, égouttez-la et essorez-la délicatement.

2. Épluchez les champignons, lavez-les rapidement, coupez-les en lamelles, arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron, salez-les et poivrez-les.

3. Disposez la tétragone et les champignons dans un plat creux.

4. Mélangez le fromage blanc avec le reste du jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Émulsionnez bien la sauce. Versez-la sur la salade et servez.

Ajoutez éventuellement des amandes effilées, légèrement grillées dans une poêle sans matière grasse.

Tétragone à la pomme et aux olives

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
- 300 g de tétragone
- 1 grosse pomme
- 50 g d'olives farcies au poivron
- 2 tranches de jambon
- 1 yaourt goût bulgare
- 2 cuil. à soupe de crème liquide à 15 %
- 2 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

1. Équeutez les épinards et lavez-les à grande eau. Égouttez-les soigneusement, puis essorez-les délicatement.

2. Épluchez la pomme et coupez-la en lamelles. Arrosez celles-ci avec 1 cuillerée à café de jus de citron vert. Rincez les olives. Taillez le jambon en petits bâtonnets.

3. Salez le yaourt, ajoutez la crème, le reste du jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez soigneusement.

4. Disposez les épinards dans un plat creux, éparpillez dessus les lamelles de pomme, les olives et les bâtonnets de jambon, nappez avec la sauce et servez sans attendre.

La tétragone est une plante voisine de l'épinard qui doit son nom à la forme triangulaire de ses feuilles. On la trouve en été, mais vous pouvez la remplacer par des jeunes épinards.

△ *Tétragone aux champignons*

▽ *Tétragone à la pomme et aux olives*

Les fraîcheurs de L'été

Salade aux anchois

Pour 6 personnes
- **Dessalage :** 8 h
- **Préparation :** 20 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients
● 150 g d'anchois au sel ● 250 g de jeunes épinards ou de tétragone ● 1 poivron rouge ● 1 bulbe de fenouil ● 1 pomme verte ● 1 échalote ● 25 cl de crème fleurette très froide ● 4 cuil. à soupe de jus de citron ● sel, poivre

1. Faites tremper les anchois dans de l'eau froide pendant 8 h. Renouvelez l'eau une ou deux fois.

2. Épluchez les épinards, lavez-les à grande eau et essorez-les soigneusement. Lavez le poivron, ôtez-en le pédoncule et les graines et coupez la pulpe en rondelles fines. Retirez la base et les tiges dures du fenouil et coupez-le également en rondelles fines. Lavez soigneusement la pomme, essuyez-la, évidez-la, coupez-la en deux et recoupez-la en lamelles fines. Arrosez immédiatement ces lamelles avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

3. Disposez le fenouil, les épinards et la pomme en éventail sur six assiettes. Rincez les anchois et essuyez-les avec du papier absorbant. Déposez-les sur les assiettes, ainsi que les rondelles de poivron. Poivrez.

4. Pelez l'échalote, hachez-la très finement et parsemez-en la salade. Arrosez avec 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.

5. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme et mousseuse. Ajoutez le reste du jus de citron et du sel, tout en continuant à fouetter. Versez-la dans une saucière et servez-la à part.

Vous pouvez remplacer les anchois au sel par des anchois marinés.

Salade de tourteau aux pêches

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 1 h

Ingrédients
● 1 crabe tourteau cuit ● 4 pêches jaunes ● 1 avocat ● 1 petite boîte d'asperges miniatures ● 6 feuilles de batavia ● 4 brins de ciboulette ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 2 cuil. à soupe de yaourt nature ● 2 cuil. à soupe de mayonnaise légère ● 1 cuil. à café de cognac ● tabasco ● sel, poivre

1. Décortiquez le crabe en retirant soigneusement tous les cartilages.

2. Ébouillantez les pêches, pelez-les, coupez-les en lamelles. Pelez l'avocat et coupez-le également en lamelles. Arrosez pêches et avocat de jus de citron. Poivrez. Salez l'avocat.

3. Égouttez les asperges et passez-les sous l'eau tiède. Posez-les sur un linge, séparez-les en 4 bottillons et liez chacun d'eux avec un brin de ciboulette.

4. Rincez la salade, essorez-la et disposez-la sur un plat. Rangez dessus les bottillons d'asperges, les lamelles de pêche et d'avocat, en laissant le centre libre.

5. Mélangez la mayonnaise, le yaourt, le cognac, ainsi que quelques gouttes de tabasco et la chair du crabe. Mettez ce mélange au centre du plat. Servez sans attendre.

Cette salade sera encore plus fine si vous remplacez les asperges miniatures par des pointes d'asperges vertes fraîches.

Salade aux anchois ▷

Les fraîcheurs de L'été

Salade d'écrevisses

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 40 mn

Ingrédients
- 4 douzaines d'écrevisses cuites
- 3 tomates
- 2 courgettes longues et fines
- 2 petits oignons nouveaux
- 10 feuilles de basilic
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

1. Pelez les tomates, retirez-en les graines et coupez la pulpe en dés. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles fines. Mettez-les dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, laissez-les fondre doucement, ajoutez les tomates, salez, poivrez et laissez cuire 5 mn.

2. Lavez les courgettes, ôtez-en les extrémités, cannelez-les à intervalles réguliers à l'aide d'un couteau canneleur ou la pointe d'un couteau économe et coupez-les en rondelles de 2 mm d'épaisseur. Faites-les cuire 5 mn dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur. Plongez-les dans de l'eau froide, puis égouttez-les.

3. Mettez 4 écrevisses de côté pour la décoration. Décortiquez les autres.

4. Disposez les courgettes, les écrevisses décortiquées et la fondue de tomates sur les assiettes.

5. Mixez le basilic avec le reste de l'huile, le jus de citron, 3 bonnes cuillerées à soupe d'eau chaude, du sel et du poivre. Arrosez le contenu des assiettes avec cette sauce, garnissez avec les écrevisses non décortiquées et servez.

Salade frisée gourmande

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- le cœur d'une frisée
- 250 g de pois gourmands
- 200 g de petits pois frais à écosser
- le 1/4 d'un gros oignon blanc frais
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de marjolaine en fleurs
- 2 cuil. à soupe de vinaigre à la framboise
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Écossez les petits pois. Équeutez les pois gourmands et lavez-les.

2. Faites bouillir une casserole d'eau. Salez-la, jetez-y les petits pois ainsi que les pois gourmands et faites-les cuire pendant 10 mn à partir de la reprise de l'ébullition, sans couvrir la casserole.

3. Épluchez la salade frisée et lavez-la soigneusement. Égouttez-la à fond.

4. Pelez l'ail et l'oignon, hachez-les finement ainsi que les brins de marjolaine. Mélangez-les avec le vinaigre, du sel, du poivre et l'huile. Assaisonnez la frisée avec les deux tiers de la sauce et mélangez bien. Disposez cette salade dans un plat creux.

5. Égouttez les petits pois, passez-les sous l'eau froide, assaisonnez-les avec le reste de la sauce et disposez-les au centre du plat.

Vous pouvez ajouter à cette salade des croûtons tartinés de mousse de foie gras, ou de fines tranches de filets de canard fumé, roulées en cigarettes.

△ *Salade d'écrevisses*

▽ *Salade frisée gourmande*

Les fraîcheurs de L'été

Truite fumée aux fruits exotiques

Pour 2 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 2 filets de truite fumée
● 2 cuil. à café d'œufs de lump noirs
● 1 orange ● 1 kiwi
● 1 carambole ● 1 nectarine
● 1/2 citron vert
● quelques feuilles de salade
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● sel, poivre

1. Pelez l'orange à vif et détachez les quartiers en passant la lame du couteau contre les membranes blanches. Pelez le kiwi et coupez-le en rondelles. Pelez la carambole et coupez-la également en rondelles. Lavez la nectarine, coupez-la en deux et retirez le noyau.

2. Prélevez quelques lanières de zeste de citron à l'aide d'un couteau zesteur. Pressez le fruit. Salez et poivrez le jus, puis ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

3. Lavez les feuilles de salade et essorez-les. Déposez-les sur un plat. Étendez dessus les filets de truite, ajoutez les fruits, mettez les œufs de lump dans la cavité de la nectarine parsemez de zeste de citron. Émulsionnez la sauce et servez-la à part.

La grosse différence entre le brugnon et la nectarine tient au noyau : vous n'aurez aucune difficulté à le retirer de la nectarine, alors que celui du brugnon adhère à la chair.

Artichauts aux crevettes et aux fines herbes

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn
■ **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients
● 4 beaux artichauts bretons
● 2 pommes de terre moyennes
● 150 g de crevettes décortiquées
● quelques feuilles de salade verte
● 30 g d'œufs de truite
● 6 brins de ciboulette ● 4 branches de persil plat
● 2 branches d'estragon
● 15 cl de crème fraîche liquide
● 2 cuil. à soupe de jus de citron
● 1 cuil. à soupe d'huile
● sel, poivre

Pour décorer :
● 4 grosses crevettes non décortiquées

1. Arrachez la queue des artichauts. Coupez les deux tiers supérieurs des feuilles. Mettez les artichauts dans le panier d'une marmite à pression, ajoutez un verre d'eau, fermez la marmite et laissez cuire 12 mn à partir du chuintement de la soupape.

2. Brossez les pommes de terre sous l'eau courante, mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez, portez à ébullition et laissez cuire 20 mn.

3. Passez les artichauts sous l'eau froide, retirez les feuilles et le foin, ôtez soigneusement les filaments des fonds et coupez-les en lamelles.

4. Égouttez les pommes de terre, pelez-les et coupez-les en lamelles. Poivrez-les.

5. Hachez les fines herbes, mélangez-les avec la crème, le jus de citron, l'huile, les crevettes et les œufs de truite. Salez et poivrez.

6. Lavez et essorez délicatement les feuilles de salade. Garnissez-en quatre coupes individuelles. Répartissez dessus les lamelles d'artichaut et les rondelles de pomme de terre. Recouvrez le tout avec la préparation aux crevettes et décorez avec les crevettes entières.

Truite fumée aux fruits exotiques ▷

Les fraîcheurs de L'été

Daurade au cresson

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn

Ingrédients
● un reste de daurade cuite
● 1 botte de cresson
● 4 carottes nouvelles
● 15 cl de crème à 15 %
● 3 branches d'estragon
● 3 branches de persil plat
● 6 branches de cerfeuil
● 2 cuil. à soupe de jus de citron
● sel, poivre

1. Émiettez la daurade en retirant soigneusement les arêtes et la peau.

2. Lavez le cresson à grande eau et essorez-le. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles fines.

3. Lavez les fines herbes, épongez-les et hachez leurs feuilles. Ajoutez le jus de citron à la crème, salez et poivrez, incorporez les herbes hachées.

4. Mélangez le poisson, le cresson et les carottes dans un saladier. Nappez de sauce et servez frais.

Vous pouvez gratter les carottes avec un couteau comme le faisaient nos grands-mères, mais vous ne recevrez pas de jus si vous employez un rasoir à légumes qui les rase au plus près. Si vous utilisez un couteau économe, la peau retirée sera nettement plus épaisse.

Merlan à la crème de coco

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn
■ **Macération :** 2 h

Ingrédients
● 400 g de filets de merlan
● 4 tomates ● 3 citrons verts
● 6 oignons nouveaux
● 1 gousse d'ail ● 3 branches de persil plat
● 15 cl de crème fleurette très froide
● 3 cuil. à soupe de lait de coco
● 1/4 de cuil. à café de pâte de piment
● sel

1. Rincez le poisson, séchez-le avec du papier absorbant. Déposez-le dans un plat creux. Pelez 2 oignons et râpez-les au-dessus du poisson. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail également au-dessus du poisson. Pressez 2 citrons. Délayez la pâte de piment avec le jus obtenu et versez-le sur le poisson. Salez et laissez macérer 2 h au réfrigérateur.

2. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles, salez-les. Pelez le reste des oignons et coupez-les en rondelles. Hachez le persil. Pressez le dernier citron.

3. Fouettez la crème fleurette jusqu'à ce qu'elle forme des pics entre les branches du fouet. Salez-la légèrement et incorporez-y le lait de coco, toujours en fouettant.

4. Égouttez le poisson et mettez-le au centre d'un plat creux avec les tomates et les oignons. Arrosez de jus de citron. Parsemez de persil. Déposez la crème fouettée autour et servez.

L'acide contenu dans le jus de citron a la propriété de « cuire » les aliments qui sont soumis à son action.

△ *Daurade au cresson*

▽ *Merlan à la crème de coco*

Les fraîcheurs de L'été

Cocktail d'anguille fumée aux fruits

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn

Ingrédients
● 200 g d'anguille fumée ● 100 g de fromage blanc ● 2 cuil. à soupe de crème fraîche ● 2 pêches jaunes ● 2 kiwis ● 1 citron vert ● 1 branche d'aneth ● quelques feuilles de salade ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● sauce Worcestershire ● tabasco ● paprika ● sel, poivre

1. Mixez le fromage blanc, la crème fraîche, 2 gouttes de tabasco, 1 cuillerée à café de sauce Worcestershire, le jus de citron, du sel et du poivre pour obtenir une mousse. Mettez au frais.

2. Pelez les pêches, coupez-les en deux et ôtez-en les noyaux. Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles.

3. Rincez le citron vert, essuyez-le, prélevez le zeste avec un couteau économe et recoupez-le en lanières fines. Pressez le fruit.

4. Disposez sur chaque assiette un peu de salade verte, 1/2 pêche, 3 rondelles de kiwi et 2 tranches d'anguille fumée.

5. Emplissez la cavité des pêches avec la préparation au fromage blanc, poudrez de paprika, parsemez de zeste de citron vert et arrosez d'un filet de jus de citron vert. Décorez avec un brin d'aneth.

Salade de rascasse aux framboises

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 30 mn
■ **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● les filets de 1 rascasse de l'Atlantique de 1 kg ● 200 g de framboises ● 400 g de haricots verts ● 2 gousses d'ail ● 2 échalotes ● 12 grains de poivre vert ● 1 petit bouquet de persil plat ● quelques feuilles de salade verte ● 4 cuil. à soupe d'huile de maïs ● 4 cuil. à soupe de vinaigre à la framboise ● 1 cuil. à soupe de porto ● 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne ● sel, poivre

1. Rincez les filets de poisson, mettez-les dans une sauteuse, couvrez-les juste d'eau froide, ajoutez le poivre vert, 1 cuillerée à soupe de vinaigre à la framboise, 6 framboises écrasées et du sel. Faites chauffer très doucement jusqu'à ce que le liquide frémisse. Arrêtez la cuisson, couvrez et laissez reposer 10 mn.

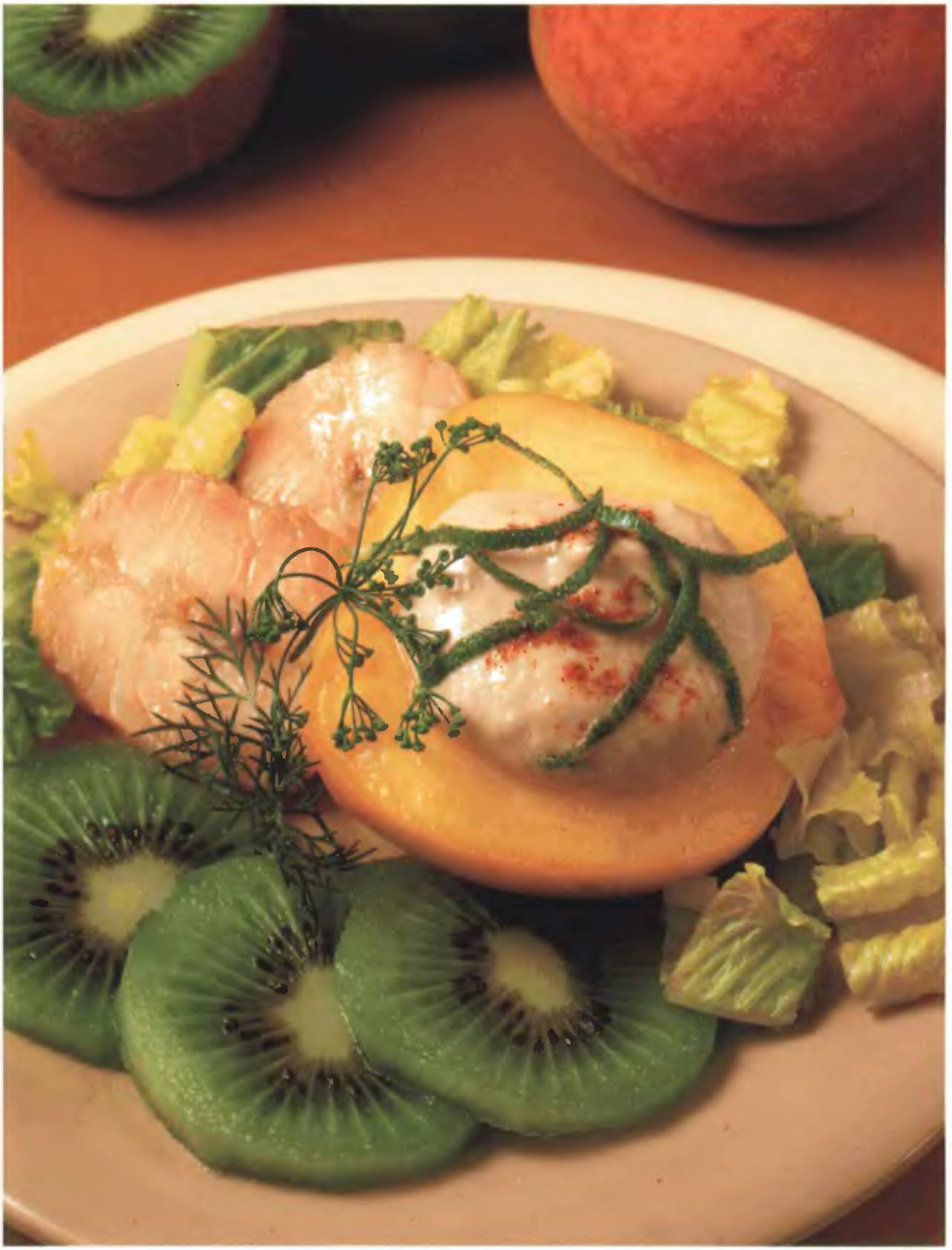
2. Équeutez et effilez les haricots verts. Faites-les cuire 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, sans couvrir. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau glacée, égouttez-les à nouveau.

3. Lavez les feuilles de salade, essorez-les et coupez-les en lanières.

4. Rincez le persil et effeuillez-le. Pelez l'ail et les échalotes, hachez-les avec le persil. Ajoutez la moutarde, le reste du vinaigre, du sel et du poivre. Gardez 20 belles framboises pour le décor. Passez les autres dans un tamis en pressant avec un pilon, ajoutez-les au mélange précédent ainsi que le porto. Incorporez peu à peu l'huile de maïs en fouettant. Mettez au frais.

5. Disposez dans quatre assiettes les lanières de salade, les haricots verts et le poisson coupé en morceaux. Décorez avec les framboises entières. Conservez les assiettes au frais. Nappez de sauce juste au moment de servir.

Cocktail d'anguille fumée aux fruits ▷



Les saveurs de L'automne

Cérès, la déesse de la terre
et des moissons, ne peut que prendre plaisir
à contempler la corne d'abondance
choisie par les imagiers du Moyen Âge
pour symboliser l'automne.
Cette saison particulièrement riche joint
à ses productions propres nombre
de produits du printemps et de l'été.
Si l'on peut savourer encore poivrons, radis,
haricots verts, melons, pêches et poires,
sachons saluer l'arrivée du raisin, signe certain
des vendanges proches, et le retour
massif des pommes ; enivrons-nous du parfum
entêtant des figues, cassons amandes,
noix et noisettes et commençons à déguster
endives et coquilles Saint-Jacques.
Variées et chatoyantes, les salades sont toujours
au menu. À nous de les choisir en fonction
de nos désirs et du temps, encore beau
mais teinté de mélancolie, haché de jours
pluvieux et frais, illuminé certaines années
par un été indien trompeur.

Les saveurs de L'automne

Tomates et poireaux au basilic

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 4 blancs de poireaux
- 6 tomates bien fermes
- 3 branches de basilic
- 1 échalote
- 1 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
- sel, poivre

1. Épluchez les blancs de poireaux, coupez-les en tronçons de 2 cm et lavez-les. Faites-les cuire 15 mn dans une casserole d'eau bouillante salée, puis laissez-les égoutter.

2. Lavez les tomates, coupez-en deux en quartiers, coupez les autres en dés, en éliminant les pépins et l'eau de végétation. Salez-les et poivrez-les.

3. Mélangez la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez les huiles et émulsionnez la sauce. Versez-la sur les poireaux tièdes et laissez-les macérer.

4. Pelez l'échalote et hachez-la. Parsemez-en les poireaux. Rincez le basilic, essorez-le délicatement et effeuillez-le. Hachez les feuilles avec des ciseaux.

5. Déposez les poireaux au centre d'un plat creux, entourez-les des dés de tomate, déposez les quartiers au centre et parsemez de basilic.

Vous pouvez faire cuire les poireaux dans le panier perforé d'un cuit-vapeur pour qu'ils soient moins gorgés d'eau ou encore les mettre 5 mn dans un autocuiseur.

Mâche aux canapés fermiers

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 100 g de mâche
- 2 petits avocats
- 8 têtes de champignons de Paris d'environ 6 cm de diamètre
- 4 petits crottins de chèvre à demi-secs
- 2 branches de thym frais
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

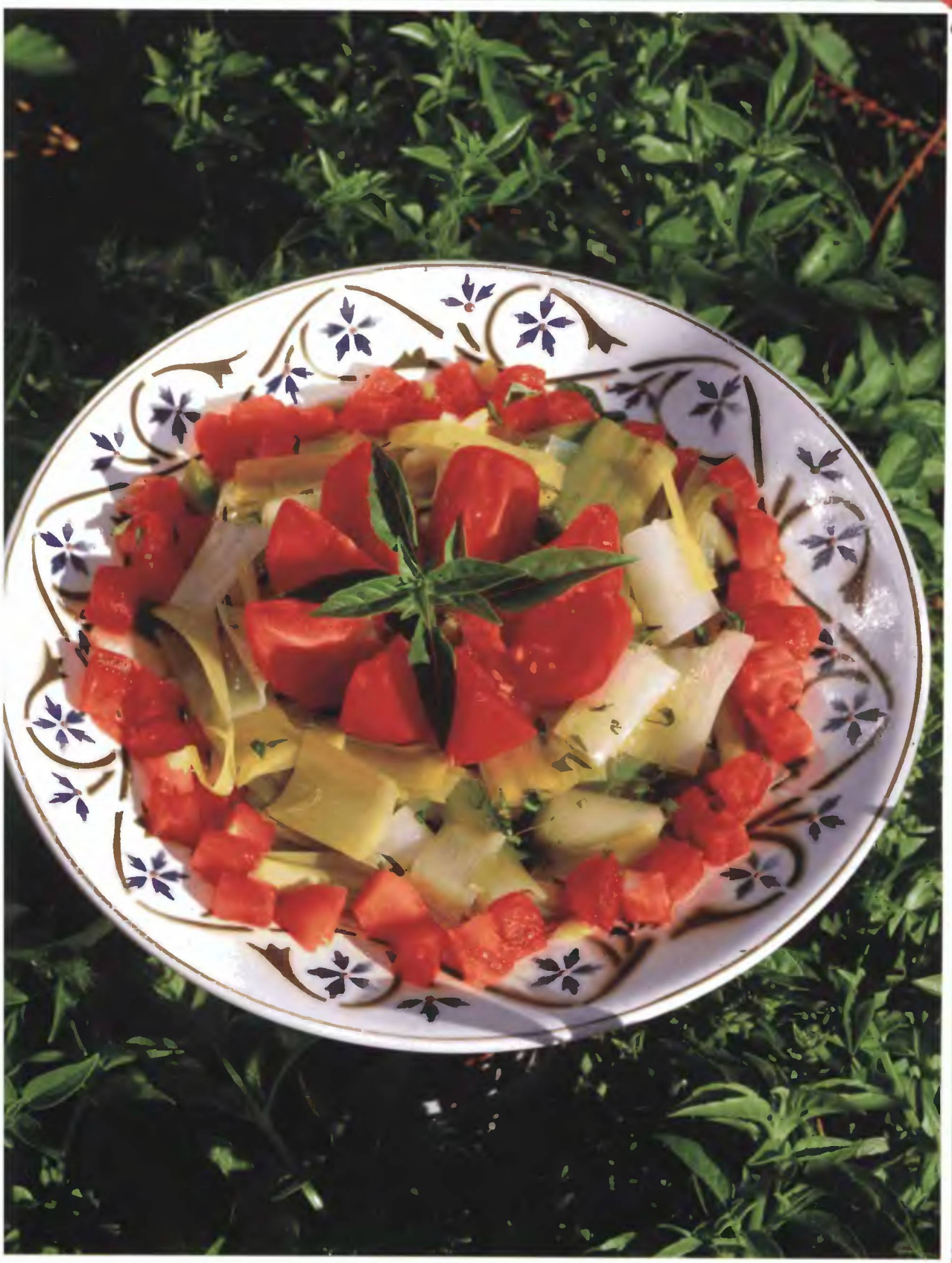
1. Passez les têtes de champignons sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant. Badigeonnez l'arrondi des chapeaux avec de l'huile d'olive. Posez-les dans un plat, côté creux vers le haut. Aspergez d'un peu de jus de citron.

2. Coupez chaque crottin en deux disques. Mettez un disque sur chaque champignon, déposez dessus quelques gouttes d'huile d'olive et le thym effeuillé. Poivrez. Mettez dans le four froid et faites cuire 30 mn à 150 °C (th. 4).

3. Nettoyez la mâche, lavez-la soigneusement et essorez-la. Coupez les avocats en deux, pelez-les et coupez-les en lamelles. Arrosez-les immédiatement avec le reste du jus de citron. Salez et poivrez.

4. Arrosez la mâche avec le reste de l'huile d'olive. Répartissez-la entre quatre assiettes et disposez joliment dessus les lamelles d'avocat. Rangez 2 têtes de champignons sur chaque assiette et servez sans attendre.

Tomates et poireaux au basilic ▷



Les saveurs de L'automne

Cœur de laitue aux carottes

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
● 4 carottes ● 1 cœur de laitue ● 2 gousses d'ail ● 1 cuil. à soupe de persil plat haché ● 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide ● 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin ● 1/2 cuil. à café de cumin ● paprika ● sel

1. Grattez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les gousses d'ail et retirez le germe central.

2. Faites bouillir une casserole d'eau salée, ajoutez les gousses d'ail, plongez les carottes dans l'eau bouillante et laissez-les cuire de 25 à 30 mn.

3. Égouttez les carottes et mettez-les dans un saladier. Mélangez le cumin, 2 pincées de paprika, le persil ainsi que le vinaigre et 1 cuillerée à soupe d'huile. Versez la sauce sur les carottes et mélangez.

4. Nettoyez la laitue et coupez-la en morceaux.

5. Au moment de servir, assaisonnez la laitue avec le reste de l'huile et mélangez-la délicatement aux carottes.

Mâche aux fruits secs

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 150 g de mâche ● 8 noix fraîches ● 1 cuil. à soupe de raisins secs ● 1 cuil. à soupe de yaourt au lait entier ● 2 cuil. à soupe d'huile de noix ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 1/2 cuil. à café de curry ● sel

1. Coupez la petite racine des bouquets de mâche, lavez-les soigneusement à grande eau et égouttez-les sans les écraser.

2. Rincez les raisins secs et laissez-les tremper dans de l'eau tiède. Cassez les noix et séparez les cerneaux.

3. Préparez la sauce dans le saladier de service : mélangez le curry, du sel, le yaourt et le vinaigre, puis incorporez l'huile de noix.

4. Au moment de servir, mettez la mâche dans le saladier, ajoutez les noix et les raisins égouttés et mélangez soigneusement.

La mâche est une salade fragile qui ne doit pas être assaisonnée à l'avance, ce qui la fait flétrir.

△ *Cœur de laitue aux carottes*

▽ *Mâche aux fruits secs*

Les saveurs de L'automne

Betteraves au basilic

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Macération :** 15 mn

Ingrédients
- 1 grosse betterave cuite au four
- 3 branches de basilic
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à entremets de moutarde forte
- poivre

1. Pelez la betterave et coupez-la en bâtonnets. Mélangez soigneusement l'huile d'olive et la moutarde, versez-les sur la betterave et mélangez pour qu'elle en soit bien enrobée. Poivrez légèrement. Laissez macérer 15 mn.

2. Rincez le basilic, séchez-le et hachez-le finement avec des ciseaux au-dessus de la betterave. Disposez celle-ci dans un ravier.

Vous pouvez ajouter des noix et des dés de fromage. Vous pouvez aussi marier la betterave avec des quartiers d'orange pelés et assaisonner avec du jus d'orange frais, de la cannelle et une pointe de sucre.

Haricots verts aux amandes en coque

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 500 g de haricots verts
- 1 poivron rouge
- 16 amandes dans leur coque
- quelques feuilles de salade verte
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 2 pincées de sucre
- sel, poivre

1. Équeutez et effilez les haricots verts. Faites-les cuire 10 mn dans de l'eau bouillante salée, sans couvrir. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour les raffermir et leur conserver leur belle couleur verte.

2. Lavez le poivron, retirez le pédoncule et les graines, puis coupez la pulpe en lanières fines. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir les lanières de poivron pendant 5 mn, en remuant de temps en temps avec une spatule, poudrez-les de sucre, mélangez et laissez refroidir.

3. Cassez les amandes, retirez la peau et coupez les fruits en lamelles.

4. Lavez les feuilles de salade, essorez-les, tapissez-en un saladier, déposez dessus les haricots verts, le poivron et les amandes.

5. Mélangez la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez le reste de l'huile et émulsionnez la sauce. Versez-la dans le saladier, mélangez délicatement et servez.

C'est en juin et en juillet que l'on peut trouver des amandes dans leur coque verte. En septembre-octobre, vous trouverez encore des amandes dans leur coque que les professionnels appellent des amandes sèches à coque tendre.

Haricots verts aux amandes en coque

Les saveurs de L'automne

Salade à la mexicaine

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Macération :** 15 mn

Ingrédients
- un reste de rosbif froid
- 1/2 boîte de petits pois extra-fins
- 1/2 boîte de maïs
- 4 côtes de céleri
- 2 échalotes
- 2 cuil. à soupe de persil plat haché
- 4 cuil. à soupe d'huile de maïs
- 2 cuil. à soupe de vinaigre à l'estragon
- 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
- tabasco
- sel, poivre

1. Coupez la viande en bâtonnets fins. Effilez les côtes de céleri, lavez-les et coupez-les en lamelles. Pelez les échalotes et hachez-les finement.

2. Égouttez les petits pois en mettant de côté leur jus de conservation.

3. Égouttez le maïs, mettez-le dans un saladier et arrosez-le avec quelques cuillerées du jus des petits pois. Ajoutez les petits pois, les échalotes et le céleri.

4. Mélangez la moutarde, le vinaigre, du sel, du poivre, une bonne dose de tabasco et l'huile de maïs. La sauce doit être bien relevée. Versez-la dans le saladier, mélangez longuement et laissez macérer 15 mn. Parsemez de persil au moment de servir.

Le maïs absorbe beaucoup de liquide, c'est pourquoi il importe de le « nourrir » avant de l'assaisonner.
Vous pouvez renforcer le tabasco en ajoutant un piment rouge épépiné et haché finement.

Macédoine à la cauchoise

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 40 mn
- **Macération :** 1 h

Ingrédients
- 6 carottes
- 1/2 boîte de petits pois
- 175 g de haricots verts
- 300 g de pommes de terre
- 1 douzaine de tomates cerises
- 1 pomme (reine des reinettes)
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl d'huile
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 2 pincées de curry
- sel, poivre

1. Pelez les carottes et faites-les cuire 30 mn à l'eau bouillante. Équeutez les haricots, faites-les cuire 10 mn à l'eau bouillante salée, sans couvrir, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

2. Lavez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole d'eau froide salée, portez à ébullition et laissez cuire 20 mn. Épluchez-les encore chaudes. Coupez-les en dés réguliers et arrosez-les sans attendre avec le vin blanc. Poivrez-les.

3. Pelez la pomme, coupez-la en lamelles et faites-les cuire rapidement dans une petite casserole jusqu'à ce qu'elles soient réduites en compote. Laissez refroidir complètement.

4. Coupez les carottes en petits bâtonnets. Coupez les haricots verts en tronçons. Égouttez les petits pois.

5. Préparez une mayonnaise : mélangez le jaune d'œuf, du sel, du poivre, le curry et la moutarde. Arrosez avec l'huile en la versant goutte à goutte, puis en mince filet. Lorsqu'elle est bien ferme, incorporez le vinaigre, puis la compote toujours en fouettant.

6. Mélangez délicatement les légumes avec la mayonnaise, versez dans un saladier et laissez 1 h au frais.

7. Au moment de servir, lavez et essuyez les tomates cerises, et décorez-en le tour du saladier.

△ *Salade à la mexicaine*

▽ *Macédoine à la cauchoise*

Les saveurs de L'automne

Endives aux agrumes

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 25 mn

Ingrédients
● 3 endives
● 1 pamplemousse rose
● 2 oranges ● 4 kumquats confits
● 1 citron ● 12 noix
● 2 petits oignons blancs
● 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe d'huile de noix ● tabasco
● sel, poivre

1. Pelez à vif le pamplemousse et les oranges. Séparez les quartiers en ôtant les membranes blanches et les pépins. Coupez les quartiers en dés. Pressez le citron. Mélangez 2 cuillerées à soupe de jus de citron avec les huiles, du sel, du poivre et quelques gouttes de tabasco. Mettez les dés de pamplemousse et d'orange dans cette sauce, et mélangez délicatement.

2. Retirez les premières feuilles des endives et creusez le cône amer qui se trouve à la base. Coupez les endives en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

3. Coupez les kumquats en petits dés. Cassez les noix et brisez les cerneaux entre vos doigts. Pelez les oignons, coupez-les en rondelles fines et détachez les anneaux.

4. Mélangez les endives, les kumquats, les noix, les agrumes et leur sauce dans un saladier. Parsemez de cerfeuil et d'anneaux d'oignons.

Carottes et maïs à l'ananas

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 6 tranches d'ananas frais ou en boîte ● 1 boîte de maïs (285 g)
● 1/4 de boîte de petits pois
● 2 petites carottes ● 1 poivron rouge
● quelques feuilles de laitue
● 3 branches de cerfeuil ● 1 branche de persil plat
● 4 cuil. à soupe d'huile de maïs
● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
● chutney à la mangue ● tabasco
● sel, poivre

1. Égouttez le maïs et les petits pois. Grattez les carottes et coupez-les en rondelles très fines, en les passant sur une râpe à chips. Lavez le poivron, retirez le pédoncule et les graines, coupez la pulpe en lanières. Coupez l'ananas en morceaux. Mélangez tous ces légumes.

2. Lavez les feuilles de salade, essorez-les et tapissez-en un saladier large.

3. Mélangez 1 cuillerée à entremets de chutney avec du sel, du poivre, quelques gouttes de tabasco et le vinaigre. Incorporez l'huile de maïs. Versez cette sauce sur les légumes et mélangez-les délicatement pour ne pas les écraser.

4. Au moment de servir, disposez les légumes dans le saladier, sur les feuilles de laitue.

5. Rincez le cerfeuil et le persil, essorez-les et hachez finement les feuilles au-dessus du saladier avec des ciseaux. Servez sans attendre.

Carottes et maïs à l'ananas ▷

Les saveurs de L'automne

Boulgour à l'orange

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 25 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 150 g de boulgour
- 1 romaine
- 2 oranges
- 2 oignons nouveaux
- 12 olives noires
- 12 amandes fraîches
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- sauce Worcestershire
- sel, poivre

1. Mesurez le volume du boulgour et faites bouillir deux fois son volume en eau. Ajoutez le bouillon et le boulgour, faites cuire 5 mn à partir de la reprise de l'ébullition, couvrez et laissez gonfler hors du feu.

2. Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la. Coupez les feuilles en morceaux. Pelez les oranges à vif, c'est-à-dire en entamant la chair, puis détachez les segments et retirez toutes les peaux blanches. Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles fines et séparez les anneaux.

3. Mélangez la moutarde, quelques gouttes de sauce Worcestershire, le jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive et émulsionnez la sauce.

4. Mélangez le boulgour, la romaine, l'orange et les oignons dans un saladier. Arrosez-les avec la sauce, mélangez bien, ajoutez les olives noires et les amandes fraîches.

Pilpil d'automne

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 15 mn
- **Macération :** 1 h

Ingrédients
- 100 g de pilpil (blé concassé)
- 200 g de jeunes épinards
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 petite betterave rouge cuite
- 1 pomme
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre

1. Mesurez le volume du pilpil et préparez deux fois ce volume en eau. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une petite poêle, faites-y revenir le pilpil à feu vif pendant 2 mn en remuant. Arrosez avec l'eau, salez, portez à ébullition, puis laissez cuire 12 mn à feu doux en remuant de temps en temps.

2. Épluchez la courgette, coupez-la en bâtonnets, plongez-les 2 mn dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

3. Pelez les carottes et râpez-les grossièrement. Épluchez la pomme, coupez-la en petits morceaux et aspergez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Pelez la betterave, coupez-la en dés. Triez les épinards, équeutez-les, lavez-les à grande eau et coupez-les en lanières. Laissez-les s'égoutter sur un linge.

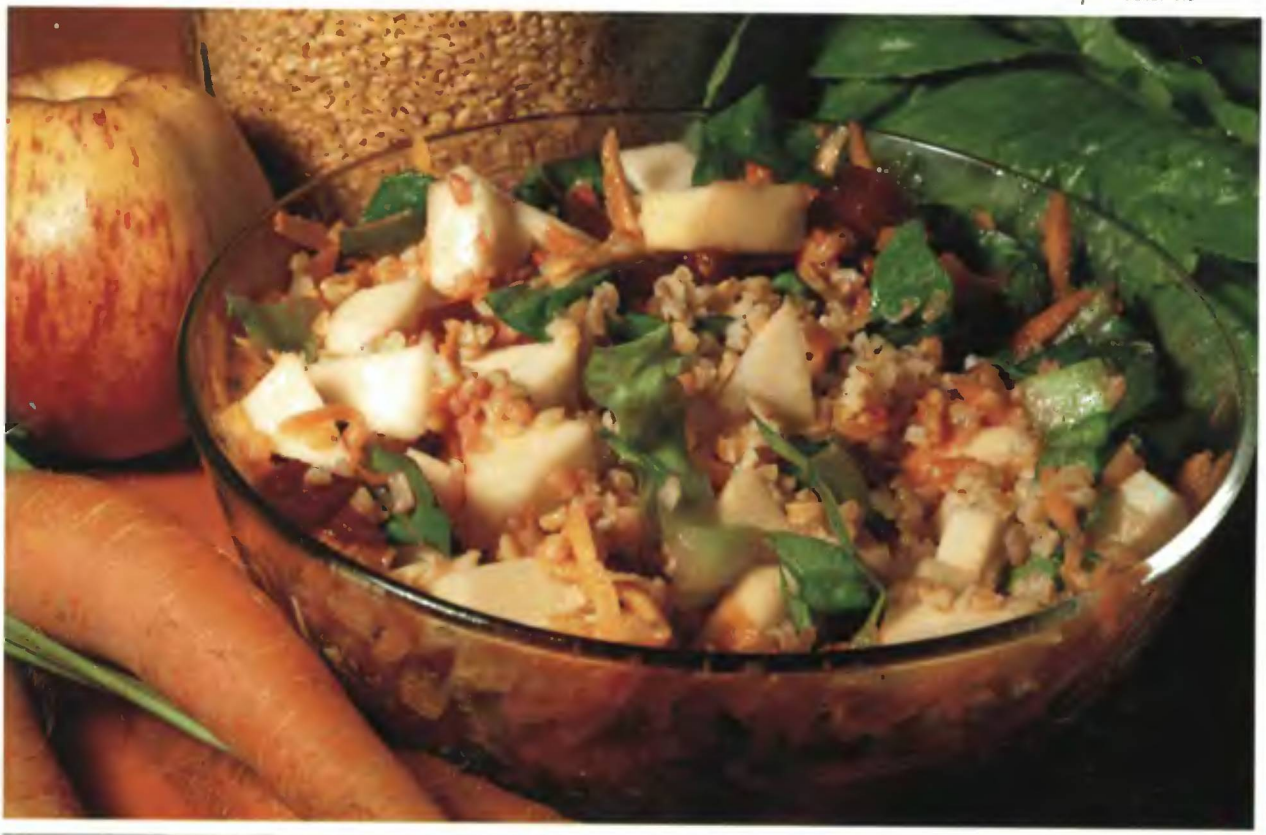
4. Mélangez le reste du jus de citron avec le vinaigre de cidre, du sel et du poivre, ajoutez le reste de l'huile et émulsionnez la sauce.

5. Mélangez le pilpil tiède avec les carottes, la courgette, la pomme, la betterave et les épinards. Arrosez avec la sauce, mélangez bien et laissez macérer au moins 1 h au réfrigérateur avant de servir.

Le pilpil ou boulgour est du blé germé, séché et concassé. On le trouve maintenant précuit ce qui raccourcit considérablement le temps de préparation de cette céréale.

△ *Boulgour à l'orange*

▽ *Pilpil d'automne*



Les saveurs de L'automne

Poivrons et tomates aux olives

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 1 poivron vert ● 1 poivron rouge ● 2 grosses tomates ● 2 gousses d'ail ● 4 filets d'anchois ● 50 g d'olives vertes ● 50 g d'olives noires ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe de vinaigre ● sel, poivre

1. Glissez les poivrons sous le gril du four et laissez-les griller 20 mn en les tournant d'un tiers de tour toutes les 7 mn. Laissez-les tiédir, puis pelez-les, retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs et coupez-les en morceaux réguliers.

2. Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en tranches fines.

3. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus d'un bol. Ajoutez du sel, du poivre et le vinaigre, mélangez, puis incorporez l'huile d'olive.

4. Rangez les rondelles de tomate sur un plat, entourez-les des poivrons et arrosez avec la vinaigrette. Décorez avec les anchois et parsemez le plat avec les olives vertes et noires.

Salade de la Saint-Martin

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients
● 6 carottes ● 2 côtes de céleri ● 200 g d'épinards ● 100 g d'abricots secs ● 2 cuil. à soupe de pignons de pin ● 2 pincées de cannelle ● 2 pincées de noix muscade ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● 1 cuil. à soupe de chutney à la mangue ● sel, poivre

1. Grattez les carottes, taillez-en la moitié en bâtonnets et l'autre moitié en rondelles. Lavez les branches de céleri, séparez les feuilles des côtes, effilez les côtes de céleri et coupez-les en lamelles de 5 mm. Rincez les abricots secs et coupez-les en lamelles.

2. Tapissez le fond du compartiment perforé d'un cuit-vapeur avec les feuilles de céleri. Déposez dessus les carottes, poudrez-les de cannelle et de noix muscade, puis ajoutez les lamelles de céleri et les abricots. Faites cuire 20 mn.

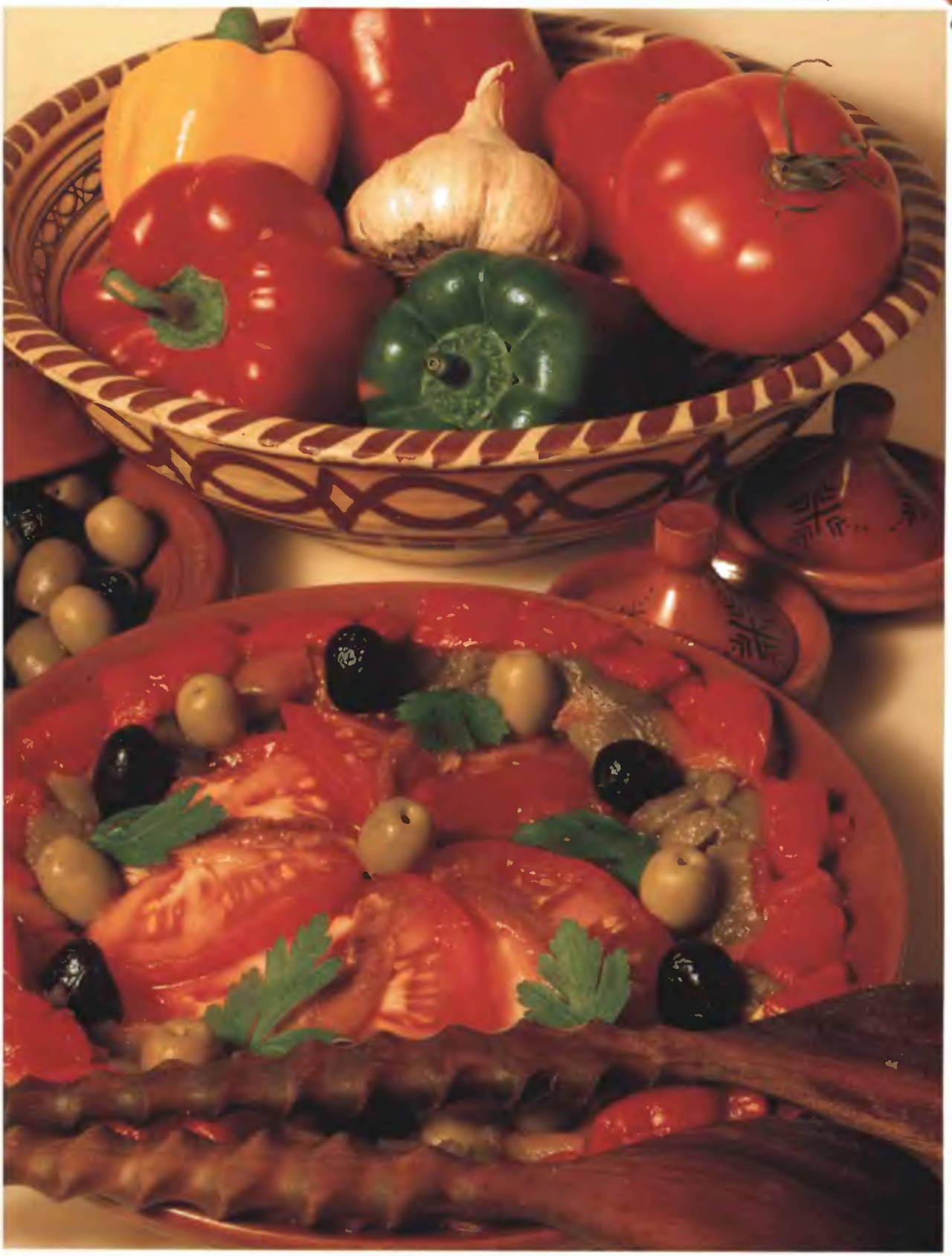
3. Ôtez la queue des épinards, lavez les feuilles et coupez-les en lanières. Posez-les sur les légumes après 20 mn de cuisson et laissez cuire le tout encore 5 mn.

4. Mélangez le vinaigre avec le chutney, du sel et du poivre, puis ajoutez l'huile d'olive. Émulsionnez la sauce.

5. Mettez tous les légumes dans un saladier, ajoutez les pignons de pin, jetez les feuilles de céleri. Salez et poivrez, mélangez délicatement et arrosez avec la sauce.

Cette salade est également délicieuse avec du potiron coupé en dés à la place des carottes, mais il s'avère délicat de réussir la cuisson du potiron : il doit être suffisamment cuit et ne pas commencer à se défaire en purée, ni s'écraser dans le saladier.

Poivrons et tomates aux olives ▷



Les saveurs de L'automne

Courgettes et champignons à la menthe

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
- 2 courgettes longues et fines
- 250 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de menthe
- 1 yaourt grec au lait de brebis
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Brossez les courgettes sous l'eau courante. Coupez-en une en rondelles et coupez l'autre en bâtonnets. Faites-les cuire 10 mn dans un cuit-vapeur. Salez-les.

2. Coupez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les rapidement, essuyez-les avec du papier absorbant et coupez-les en lamelles. Arrosez-les avec la moitié du jus de citron, salez-les et poivrez-les.

3. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Lavez la menthe, effeuillez-la et hachez les feuilles.

4. Battez le yaourt avec le reste du jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et incorporez l'ail et la menthe.

5. Mettez les courgettes et les champignons dans un plat creux, arrosez-les avec la sauce, mélangez délicatement et servez frais.

Salade de colin aux légumes

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 1 morceau de colin de 600 g
- 2 carottes
- 2 courgettes fines
- 1 petit bulbe de fenouil
- 1/2 concombre
- 2 tomates
- 1 citron vert
- quelques feuilles de salade
- 3 branches de persil plat
- 200 g de fromage blanc
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- curry
- sel, poivre

Pour le court-bouillon :
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 morceau de zeste d'orange
- 1 rondelle de citron
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

1. Préparez le court-bouillon : épluchez l'oignon et la carotte, coupez-les en rondelles. Mettez-les dans une casserole avec la rondelle de citron, le bouquet garni, le zeste d'orange, 50 cl d'eau et le vin blanc. Salez et poivrez. Plongez le colin dans le liquide, portez doucement à ébullition, laissez frémir 5 mn, puis laissez refroidir.

2. Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles. Ôtez la base et les branches dures du fenouil, mettez les petites feuilles vertes de côté, coupez le bulbe en tranches. Pelez le concombre et coupez-le en gros dés. Mettez les carottes dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur, faites-les cuire 10 mn, ajoutez ensuite le fenouil, les courgettes et le concombre. Faites cuire encore 10 mn.

3. Nettoyez les feuilles de salade et tapissez-en un saladier. Pelez les tomates, retirez les graines, coupez-les en morceaux et salez-les. Égouttez le poisson froid. Retirez la peau et les arêtes et séparez la chair en petits morceaux.

4. Disposez les légumes cuits, les tomates et le poisson dans le saladier en mélangeant les couleurs.

5. Pressez le citron vert. Mélangez le jus obtenu avec 1/2 cuillerée à café de curry, du sel et du poivre. Ajoutez le fromage blanc et l'huile d'olive et battez bien le tout. Rincez le persil, hachez les feuilles, ajoutez-les à la sauce et servez-la dans une saucière à part.

△ Courgettes et champignons à la menthe

▽ Salade de colin aux légumes

Les saveurs de L'automne

Endives vigneronnes

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn

Ingrédients
● 3 endives ● 1 grosse pomme ● 16 noix fraîches ● 1 petite grappe de raisin ● 50 g de roquefort ● 1 cuil. à soupe de crème fraîche ● 1 cuil. à soupe de jus de citron ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ● 1 cuil. à soupe de persil plat et de cerfeuil hachés ● poivre

1. Cassez les noix, dégagez les cerneaux et brisez-les grossièrement entre vos doigts. Lavez le raisin, épongez-le et égrenez-le. Pelez la pomme, coupez-la en dés et trempez ceux-ci dans le jus de citron.

2. Retirez les premières feuilles des endives et creusez la base pour retirer le cône légèrement amer. Coupez-les en lamelles de 1 cm d'épaisseur.

3. Écrasez le roquefort dans un saladier, ajoutez le vinaigre et la crème fraîche. Poivrez et mélangez bien. Ajoutez les endives et mélangez à nouveau, puis ajoutez les cerneaux de noix, les grains de raisin et les dés de pomme.

4. Juste avant de servir, parsemez de persil et de cerfeuil hachés et portez à table.

Cocktail au maïs et aux crevettes

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Réfrigération :** 2 h

Ingrédients
● 200 g de maïs égoutté ● 2 poivrons rouges en boîte ● 12 feuilles de laitue ● 6 cornichons ● 2 oranges ● 16 crevettes décortiquées ● 1 pot d'œufs de lump noirs ● 2 cuil. à soupe de cerfeuil haché ● 2 cuil. à soupe de crème fraîche ● 1 cuil. à soupe de vermouth ● 4 gouttes de sauce Worcestershire ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● tabasco ● sel

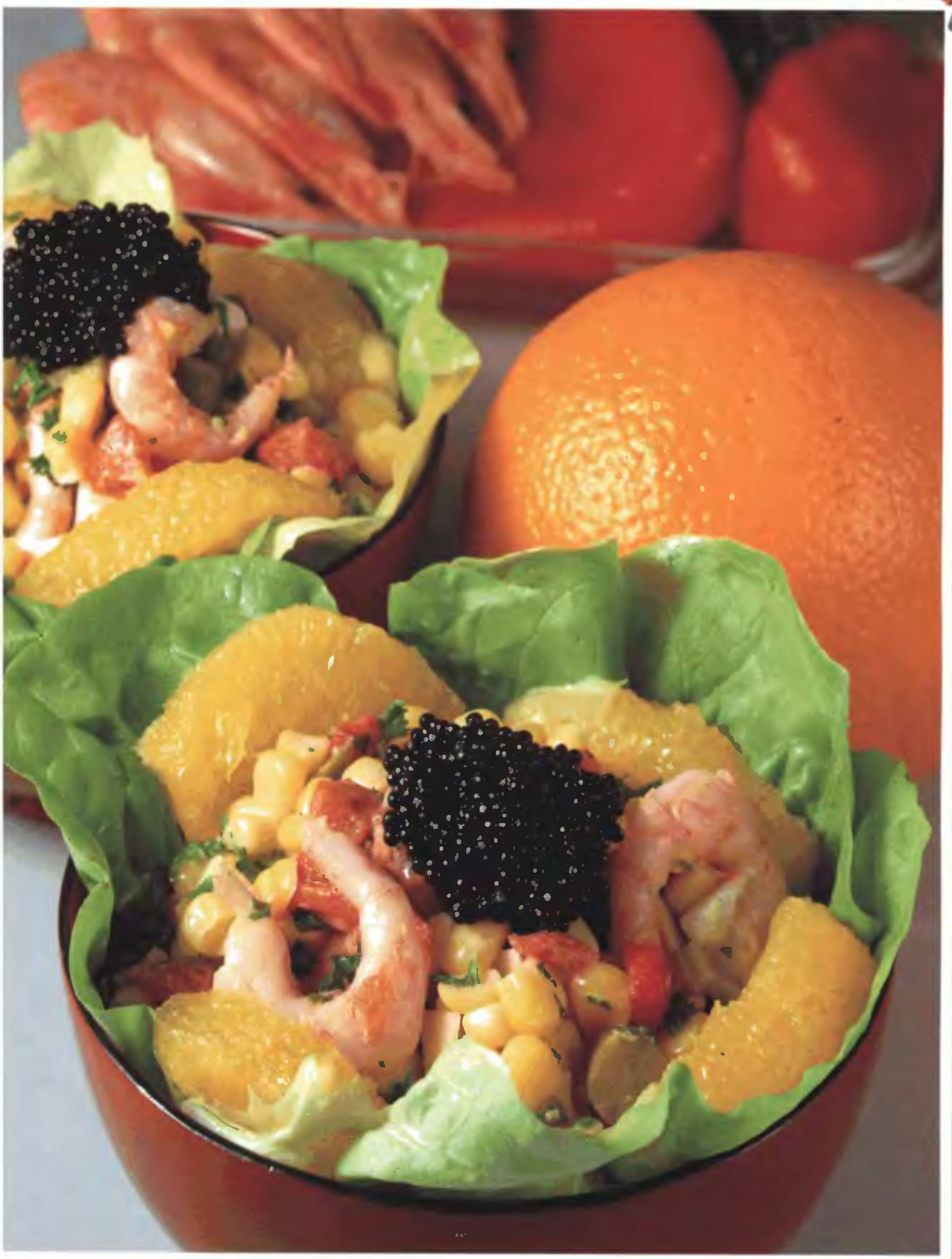
1. Égouttez le maïs et les poivrons. Coupez ceux-ci en petits dés. Hachez les cornichons. Mettez ces ingrédients dans une jatte. Ajoutez les crevettes.

2. Mélangez la crème fraîche avec le vermouth, la sauce Worcestershire, le jus de citron, quelques gouttes de tabasco et du sel. Versez cette sauce dans la jatte, mélangez longuement, puis mettez la jatte au réfrigérateur et laissez reposer pendant 2 h.

3. Pelez les oranges à vif et détachez les segments en retirant les peaux blanches et les pépins. Lavez les feuilles de laitue et essorez-les. Garnissez quatre coupes avec les feuilles de salade, entourez avec les quartiers d'oranges. Déposez le contenu de la jatte au centre, surmontez d'œufs de lump, parsemez de cerfeuil et servez.

Ne posez les œufs de lump qu'à la dernière minute pour éviter qu'ils ne colorent toute la salade. Vous pouvez les remplacer par des œufs de truite ou de saumon, plus gros, plus savoureux mais aussi plus onéreux.

Cocktail au maïs et aux crevettes ▷



Les saveurs de L'automne

Coudes à la crème d'ail

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients

● 200 g de coudes ● 2 blancs de poireaux ● 150 g de fromage de chèvre frais ● 4 cuil. à soupe de crème liquide à 15 % ● 1 grosse tête d'ail + 1 gousse ● 2 cuil. à soupe de persil plat haché ● 1 cuil. à soupe d'huile ● 1 cuil. à soupe de moutarde douce Savora ● poivre au citron ● sel

1. Séparez la tête d'ail en gousses, mettez-les dans une petite casserole d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire de 20 à 25 mn jusqu'à ce que les gousses d'ail soient tendres.

2. Faites bouillir une grande casserole d'eau. Épluchez les blancs de poireaux, coupez-les en quatre parallèlement à la longueur, recoupez-les en tronçons de 1 cm, lavez-les, égouttez-les et jetez-les dans l'eau bouillante. Salez et laissez-les cuire 10 mn. Ajoutez les coudes et faites-les cuire selon les indications portées sur l'emballage.

3. Pelez la dernière gousse d'ail et hachez-la. Faites-la blondir dans l'huile chaude. Mélangez le fromage frais et la crème dans un saladier. Ajoutez la moutarde. Goûtez avant de saler.

4. Égouttez les gousses d'ail, mettez-les dans une passoire et pilez avec une cuillère en bois, au-dessus du saladier, pour récupérer la pulpe d'ail et éliminer les peaux. Mélangez.

5. Égouttez les pâtes et passez-les rapidement sous l'eau froide. Mettez-les dans un récipient, arrosez-les avec l'huile et l'ail doré et mélangez très soigneusement. Poivrez fortement. Versez les pâtes dans le saladier, mélangez bien et parsemez de persil haché. Servez tiède.

Salade de lentilles

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 50 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients

● 250 g de lentilles, vertes si possible ● 1 salade frisée ● 1 carotte ● 12 amandes fraîches ● 1 oignon ● 2 gousses d'ail ● 1 branche de thym ● 1 feuille de laurier ● 2 clous de girofle ● 1 cube de bouillon de volaille ● 1 cuil. à café de poudre d'amandes ● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ● 2 morceaux de sucre

1. Mettez les lentilles dans une passoire et passez-les sous l'eau froide. Pelez l'ail et l'oignon. Piquez l'oignon avec les clous de girofle. Grattez la carotte et coupez-la en rondelles.

2. Versez 2 litres d'eau dans une casserole, ajoutez le vinaigre de vin, le sucre, le cube de bouillon, la carotte, l'oignon, 1 gousse d'ail, le thym, le laurier et les lentilles. Portez doucement à ébullition, couvrez et laissez frémir pendant 40 mn ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

3. Passez la seconde gousse d'ail au presse-ail, mélangez-la au vinaigre de cidre, à l'huile d'olive et à la poudre d'amandes.

4. Égouttez les lentilles, jetez l'oignon, l'ail, le thym et le laurier. Mettez les lentilles dans un saladier, arrosez-les avec la sauce préparée pendant qu'elles sont encore chaudes, mélangez délicatement et laissez reposer au frais pendant au moins 1 h.

5. Nettoyez la salade. Cassez les amandes et pelez-les.

6. Mélangez la salade frisée avec les lentilles froides, parsemez avec les amandes entières et servez.

△ *Coudes à la crème d'ail*

▽ *Salade de lentilles*

Les saveurs de L'automne

Salade fécampoise aux harengs

Pour 4 personnes
- **Trempage :** 1 nuit
- **Préparation :** 25 mn
- **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients
- 200 g de filets de harengs saurs doux
- 400 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 pomme
- 10 cerneaux de noix
- 3 échalotes
- 4 cornichons
- 2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- 25 cl de lait
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à soupe de moutarde Savora
- 1 cuil. à soupe d'eau-de-vie, de pomme si possible
- sel, poivre

1. Faites tremper les harengs dans le lait pendant 12 h.

2. Brossez les pommes de terre sous l'eau courante, mettez-les dans une casserole d'eau salée, portez à ébullition et laissez cuire 20 mn.

3. Pelez les échalotes et hachez-les. Pelez la pomme, coupez-la en quatre, ôtez le cœur et les pépins et coupez-la en dés. Brisez les noix. Coupez les cornichons en rondelles. Égouttez les harengs et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée.

4. Égouttez les pommes de terre et pelez-les pendant qu'elles sont encore tièdes. Coupez-les en rondelles.

5. Mettez tous les ingrédients préparés dans un saladier, parsemez de ciboulette. Délayez la moutarde avec le vinaigre et l'eau-de-vie. Salez, ajoutez l'huile d'olive et émulsionnez la sauce. Versez-la sur la salade, poivrez fortement et mélangez délicatement.

L'eau-de-vie de pomme est du calvados qui n'a pas vieilli. Vous pouvez donc la remplacer par du calvados. Sinon, utilisez un autre alcool de fruit.

Petits légumes aux crevettes

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
- 24 crevettes roses
- 1 petit pot d'œufs de lump
- 4 carottes
- 4 petits navets
- 2 tomates bien fermes
- 1 laitue
- 200 g de haricots verts
- 4 branches de basilic
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à dessert de vinaigre balsamique
- 1 morceau de sucre
- sel, poivre

1. Grattez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez les navets et coupez-les en dés. Équeutez les haricots verts, coupez-les en tronçons de 3 cm.

2. Faites bouillir une casserole d'eau, salez-la, ajoutez le morceau de sucre et faites-y cuire les carottes et les navets pendant 20 mn. Faites cuire les haricots verts dans une autre casserole d'eau bouillante salée pendant 8 mn sans couvrir. Égouttez tous les légumes et passez-les sous l'eau froide.

3. Lavez les tomates, retirez l'eau de végétation et les graines et coupez la pulpe en dés. Salez-les et poivrez-les. Nettoyez la laitue.

4. Décortiquez les crevettes et retirez le petit boyau noir.

5. Mélangez le vinaigre et l'huile. Arrosez-en la laitue, les légumes cuits et les tomates. Mélangez bien.

6. Répartissez la salade entre quatre assiettes. Rincez le basilic, épongez-le et hachez-le au-dessus des assiettes. Répartissez également les crevettes décortiquées sur la salade et déposez les œufs de lump au centre. Servez aussitôt.

Petits légumes aux crevettes ▷

Les saveurs de L'automne

Coquilles Saint-Jacques aux noisettes

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 8 noix de coquilles Saint-Jacques
● 125 g de mâche
● 75 g de trévise ● 12 noisettes
● 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
● 1 cuil. à soupe d'huile de noisette
● 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
● sel, poivre

1. Nettoyez la mâche et la trévise, essorez-les.

2. Retirez le petit boyau noir qui entoure les noix des coquilles Saint-Jacques. Lavez les noix et séchez-les sur du papier absorbant.

3. Salez et poivrez 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique. Ajoutez les huiles et émulsionnez la sauce.

4. Mélangez les salades dans une coupe, arrosez-les de vinaigrette, parsemez-les avec les noisettes.

5. Faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif. Saisissez-y les coquilles Saint-Jacques 30 secondes de chaque côté. Salez-les, poivrez-les et déposez-les sur la salade. Versez le reste du vinaigre dans la poêle, grattez avec une spatule pour dissoudre les sucs. Versez sur les coquilles et servez sans attendre.

Moules aux fruits

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 1 kg de moules de bouchots
● 1 cœur de frisée ● 1/2 botte de radis
● 3 oranges ● 1 pomme
● 3 cuil. à soupe de jus de citron
● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
● sel, poivre

1. Grattez les moules, lavez-les à grande eau, mettez-les dans une poêle et faites-les sauter à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Laissez-les tiédir.

2. Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la. Grattez les radis, lavez-les et coupez-les en rondelles. Pelez 2 oranges à vif, séparez les segments et retirez toutes les membranes blanches et les pépins. Pelez la pomme, retirez le cœur, coupez-la en dés et arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

3. Sortez les mollusques de leurs coquilles. Jetez les coquilles qui ne sont pas ouvertes. Mélangez les moules avec les radis et les fruits. Garnissez un saladier avec la salade verte et déposez dessus le mélange aux moules.

4. Pressez la dernière orange. Mélangez son jus au reste du jus de citron et à l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez cette sauce dans le saladier et servez.

Les moules de bouchots (pieux sur lesquels vivent et grossissent les moules) ont l'avantage de ne pas être sableuses et d'être d'une belle couleur jaune.

△ *Coquilles Saint-Jacques aux noisettes*

▽ *Moules aux fruits*

Les saveurs de L'automne

Salade de melon au surimi

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients
- 1 beau melon d'Espagne
- 250 g de bâtonnets de surimi
- 6 feuilles de romaine
- 10 cl de porto blanc
- 2 citrons verts
- sel, poivre

1. Ouvrez le melon, retirez les graines et prélevez la chair en petites boules avec une cuillère à racines (dite aussi « à pommes parisiennes »). Mettez ces boules dans une jatte.

2. Brossez les citrons sous l'eau froide, râpez très finement le zeste de l'un des citrons, coupez le fruit en deux et pressez-le. Ajoutez le jus et le zeste du citron dans la jatte, ainsi que le porto, du sel et du poivre. Mélangez et laissez reposer pendant 1 h au réfrigérateur.

3. Lavez la salade, essorez-la et coupez-la en lanières. Coupez les bâtonnets de surimi en morceaux. Coupez 6 rondelles dans le second citron.

4. Mélangez le melon, les bâtonnets de surimi et la salade, répartissez le tout entre six coupes individuelles, décorez chacune d'elles d'une rondelle de citron et servez.

Dôme de riz aux figues

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 25 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
- 10 figues pas très mûres
- 1 petite laitue
- 1 pomme
- 1 orange
- 100 g de riz
- 20 cl de crème fleurette très froide
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 1/4 de cuil. à café de curry
- tabasco
- sel, poivre

1. Faites bouillir une casserole d'eau salée, jetez-y le riz et faites-le cuire 18 mn. Égouttez-le et passez-le sous l'eau froide.

2. Épluchez la laitue, lavez-la et essorez-la à fond. Coupez-la en chiffonnade (lanières). Garnissez-en un plat de service.

3. Lavez les figues et essuyez-les. Coupez-en quatre en croix, sans séparer les quartiers à la base. Salez-les très légèrement. Pelez les autres figues à vif, sans laisser de peau blanche et coupez-les en dés de 1,5 cm.

4. Épluchez la pomme, coupez-la en lamelles, puis en petits dés, arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron, salez-les et poivrez-les. Mélangez.

5. Brossez l'orange sous l'eau tiède et râpez-en finement le zeste. Coupez le fruit en deux et pressez-le.

6. Fouettez la moitié de la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme et mousseuse, incorporez-y, toujours en fouettant, 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe de jus d'orange, du sel et du poivre.

7. Salez et poivrez le reste de la crème et incorporez-y le zeste de l'orange, le reste du jus de citron, 1 cuillerée à soupe du jus d'orange, le curry et quelques gouttes de tabasco. Mélangez cette sauce au riz froid et incorporez-y délicatement, pour ne pas les écraser, les dés de figue et de pomme.

8. Déposez le riz en dôme, sur la salade, au centre du plat de service. Entourez-le avec les figues entrouvertes et déposez la crème fouettée aromatisée dans ces fruits. Servez sans attendre.

Salade de melon au surimi ▷

Les saveurs de L'automne

Melons au jambon

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Réfrigération :** 30 mn

Ingrédients
- 2 melons pas trop gros
- 40 grains de raisin
- 2 tranches de jambon de Paris ou de jambon à l'os fumé, un peu épaisses
- 10 cl de porto
- poivre

1. Lavez les melons, coupez-les en deux, retirez les graines et prélevez délicatement la chair en petites boules avec une cuillère à racines. Égalisez l'intérieur des écorces et mettez-les au réfrigérateur.

2. Lavez les grains de raisin et épongez-les. Poivrez les boules de melon. Mélangez ces fruits dans une jatte et arrosez-les de porto. Mettez au réfrigérateur.

3. Coupez le jambon en dés. Ajoutez-les aux fruits, répartissez le tout entre les écorces de melon, arrosez avec le jus et servez frais.

Conservez toujours les écorces au réfrigérateur et ne les garnissez qu'au moment de servir.
Si la peau du raisin est trop épaisse, pelez chaque grain et épépinez-les éventuellement avec une épingle à cheveux ou un pique-olive.

Laitue au melon et au raisin

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Réfrigération :** 30 mn

Ingrédients
- 1 laitue
- 1 melon
- 20 gros grains de raisin
- 4 brins de ciboulette
- 3 branches de persil plat
- 6 branches de cerfeuil
- 1 cuil. à soupe de muscat de Frontignan
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la. Coupez le melon en deux, retirez les graines et prélevez la chair en petites boules avec une cuillère à racines. Pelez les grains de raisin.

2. Mettez la laitue, les boules de melon et les grains de raisin dans un saladier et laissez reposer au frais pendant 30 mn.

3. Hachez la ciboulette, le persil et le cerfeuil. Mélangez le jus de citron et le muscat de Frontignan. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile d'olive et émulsionnez la sauce. Versez-la dans le saladier juste au moment de servir et parsemez avec les fines herbes.

Vous pouvez ajouter des pétoncles crus, coupés en lamelles et marinés avec du citron, ou des pétoncles entiers poêlés 1 mn.

△ *Melons au jambon*

▽ *Laitue au melon et au raisin*

Les saveurs de L'automne

Gésiers à l'ardéchoise

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 5 mn

Ingrédients
- 8 gésiers confits
- 2 pommes acides
- 1 cœur de scarole
- 8 marrons en boîte
- 1 à 2 cuil. à soupe d'airelles
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile de noix
- 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre

1. Nettoyez la scarole, effeuillez-la, lavez-la et essorez-la.

2. Épluchez les pommes, coupez-les en petits dés et arrosez-les de jus de citron pour les empêcher de noircir. Mettez les pommes et la scarole dans un saladier.

3. Égouttez les marrons et rincez-les sous l'eau froide courante.

4. Coupez les gésiers en deux, mettez-les dans une petite poêle avec les marrons et faites chauffer le tout pendant 5 mn à feu doux.

5. Mélangez la moutarde, du sel, du poivre et le vinaigre dans un bol. Ajoutez l'huile de noix et l'huile d'arachide et émulsionnez la sauce en battant vivement avec une fourchette. Versez-la sur la scarole et les pommes et mélangez soigneusement.

6. Répartissez le contenu de la poêle sur la salade, parsemez des airelles et portez à table.

Haricots verts campagnards

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 25 mn
- **Cuisson :** 8 mn

Ingrédients
- 700 g de haricots verts
- 100 g de filet de canard fumé pré-tranché
- 150 g de comté bien fruité
- 2 cuil. à soupe de pignons de pin
- 1 bouquet de cerfeuil
- 3 branches de persil plat
- 6 brins de ciboulette
- 2 branches d'estragon
- 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuil. à soupe d'huile de noix
- 1 cuil. à soupe de vinaigre à l'échalote
- 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
- sel, poivre

1. Équeutez et effilez les haricots verts. Faites-les cuire 8 mn dans une casserole d'eau bouillante salée non couverte. Égouttez-les lorsqu'ils sont encore un peu croquants et passez-les sous l'eau froide pour les raffermir et leur garder leur belle couleur verte. Mettez-les dans une jatte.

2. Lavez le cerfeuil, le persil, la ciboulette et l'estragon. Essorez-les. Effeuillez le persil, et l'estragon. Hachez leurs feuilles. Hachez également le cerfeuil et la ciboulette avec des ciseaux. Mélangez la moutarde, du sel, du poivre et le vinaigre. Ajoutez ensuite l'huile d'arachide et l'huile de noix et la moitié des fines herbes hachées. Versez sur les haricots verts et mélangez bien.

3. Taillez le comté en copeaux à l'aide d'une râpe à chips, d'un ustensile à raclette ou avec un couteau économe.

4. Mettez les haricots verts sur un plat, parsemez-les des pignons de pin et du reste des fines herbes. Rangez les tranches de filet de canard dessus et recouvrez avec les copeaux de comté. Servez cette salade tiède ou à température ambiante.

Vous pouvez remplacer le filet de canard par de la viande des Grisons taillée en fines tranches et remplacer le comté par de l'appenzell ou du fromage « tête-de-moine ».

Gésiers à l'ardéchoise ▷

Les saveurs de L'automne

Cresson aux champignons

1. Coupez la partie terreuse du pied des champignons, lavez-les rapidement, essuyez-les avec du papier absorbant et coupez-les en lamelles. Arrosez-les avec le jus de citron, salez et poivrez.

2. Triez le cresson, détachez les feuilles et lavez-les dans de l'eau additionnée du vinaigre d'alcool. Essorez-les.

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
- 1 botte de cresson
- 150 g de champignons de Paris
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre d'alcool
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- noix muscade
- sel, poivre

3. Mélangez le cresson et les champignons dans un saladier. Mélangez dans un bol 1 pointe de noix muscade râpée, du sel, un peu de poivre et le vinaigre. Ajoutez l'huile d'arachide et l'huile d'olive, émulsionnez bien la sauce et versez-la dans le saladier. Mélangez et servez.

Les deux grandes variétés de cresson que l'on trouve couramment sont le « gros vert » aux feuilles rondes et luisantes, le plus apprécié, et le « blond » aux feuilles rondes très claires. La vente du cresson de fontaine n'est plus autorisée.

Cresson à la normande

1. Coupez les tiges du cresson, triez-le, détachez les feuilles et lavez-les dans de l'eau additionnée du vinaigre d'alcool. Essorez-les.

2. Faites griller les amandes dans une poêle à revêtement antiadhésif.

3. Pelez les pommes, coupez-les en quartiers et recoupez-les en dés. Arrosez-les de jus de citron.

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 200 g de cresson
- 2 pommes
- 50 g d'amandes effilées
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à soupe d'huile de noix
- 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuil. à soupe de vinaigre d'alcool
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sucre
- sel

4. Mélangez les pommes et le cresson dans un saladier.

5. Mélangez le vinaigre de cidre, le sucre et du sel, puis ajoutez les huiles. Émulsionnez la sauce, versez-la dans le saladier et remuez. Parsemez avec les amandes au moment de servir.

Si vous n'employez pas le cresson après l'achat, défaites la botte, coupez les tiges (que vous pourrez utiliser pour préparer une soupe), lavez le cresson dans de l'eau vinaigrée ou salée au gros sel, essorez-le et conservez-le au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

△ *Cresson aux champignons*

▽ *Cresson à la normande*

Les saveurs de L'automne

Truites fumées aux noix

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 2 truites fumées ● 1 petit pot d'œufs de truite ● 1 cœur de trévise ● 1 cœur de frisée ● 16 cerneaux de noix ● 2 gros avocats ● 1 branche d'aneth ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 1 cuil. à soupe d'huile de noix ● 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide ● 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc ● 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon ● sel, poivre

1. Épluchez les salades, lavez-les et essorez-les. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile de noix et l'huile d'arachide, émulsionnez la sauce, versez-la sur les salades et remuez.

2. Retirez la peau et les arêtes des truites, séparez-les en filets.

3. Fendez les avocats en deux, retirez les noyaux, pelez les fruits et coupez-les en lamelles. Aspergez-les de jus de citron pour les empêcher de brunir, salez-les et poivrez-les.

4. Répartissez les salades sur quatre assiettes, déposez dessus les filets de truite, les lamelles d'avocat et les cerneaux de noix. Déposez au centre les œufs de truite. Décorez avec un brin d'aneth.

Vous pouvez remplacer les truites par d'autres poissons fumés : saumon, anguille, esturgeon, maquereau avec ou sans poivre, etc.

Épinards à la marinière

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 25 mn
■ **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
● 400 g de jeunes épinards ● 1 kg de moules ● 10 noix fraîches ● 100 g de feta ● 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ● 4 cuil. à soupe de jus de citron ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à café de moutarde de Dijon ● poivre

1. Grattez les moules, ébarbez-les, lavez-les à grande eau et éliminez celles qui sont restées ouvertes. Faites ouvrir les moules à feu vif dans une poêle, sortez les mollusques de leurs coquilles et filtrez l'eau rendue. Jetez les moules qui ne se sont pas ouvertes.

2. Triez les épinards, retirez les queues, lavez soigneusement les feuilles et séchez-les sur un linge. Coupez les épinards en lanières et déposez-les sur un plat. Arrosez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et la moitié du jus de citron.

3. Mélangez la moutarde avec du poivre, 2 cuillerées à soupe de l'eau des moules et le reste du jus de citron. Ajoutez le reste de l'huile d'olive et la crème fraîche. Mélangez cette sauce aux moules et répartissez le tout sur les épinards.

4. Cassez les noix, épluchez-les et concassez-les grossièrement. Coupez la feta en lamelles épaisses. Parsemez la salade de noix et de feta.

Vous pouvez remplacer la feta (fromage au lait de brebis grec ou bulgare conservé en saumure) par des copeaux de parmesan ou du fromage de brousse à la saveur plus douce.

Truites fumées aux noix ▷

Les saveurs de L'automne

Haricots verts à l'anchoïade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 25 mn
- **Cuisson :** 8 mn

Ingrédients
- 300 g de haricots verts
- 1 salade verte
- 1 côte de céleri
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 12 noisettes
- 2 gousses d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 1 petite boîte de filets d'anchois
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Équeutez et effilez les haricots verts. Faites-les cuire 8 mn dans de l'eau bouillante salée, sans couvrir. Égouttez-les lorsqu'ils sont encore un peu croquants. Passez-les sous l'eau froide.

2. Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Effilez le céleri, lavez-le et coupez-le en lamelles. Lavez le poivron, retirez le pédoncule et les graines, puis coupez la pulpe en dés.

3. Pelez l'ail. Égouttez les filets d'anchois. Mettez l'ail, la moitié des anchois et le basilic dans un mortier et pilez le tout pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez peu à peu l'huile d'olive, en mince filet, sans cesser de tourner.

4. Mettez la salade verte dans le saladier, déposez dessus tous les légumes préparés. Mélangez. Décorez avec le reste des anchois et les noisettes. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Ratatouille glacée en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 50 mn

Ingrédients
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 aubergine
- 2 tomates
- 2 courgettes longues et fines
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de basilic
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 2 pincées de sucre
- sel, poivre

1. Lavez l'aubergine, ôtez l'extrémité, coupez-la en rondelles, mettez celles-ci dans une passoire, poudrez de sel et laissez dégorger.

2. Lavez les poivrons, retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs, coupez la pulpe en lanières. Pelez l'oignon, coupez-le en rondelles et détachez les anneaux. Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez-les en rondelles. Lavez les tomates, pressez-les pour en retirer les graines et l'eau de végétation, coupez-les en rondelles. Pelez l'ail et hachez-le.

3. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, faites-y revenir l'oignon et les poivrons pendant 10 mn. Poudrez-les de sucre, mélangez, puis arrosez de vinaigre. Laissez évaporer.

4. Ajoutez l'aubergine dans la cocotte et faites-la dorer 3 mn, puis ajoutez les courgettes, laissez-les revenir également quelques minutes. Ajoutez les tomates. Salez légèrement, ajoutez l'ail, le thym et le laurier, poivrez, couvrez et laissez cuire 30 mn. Remuez de temps en temps et terminez la cuisson sans couvercle si les légumes rendent trop de liquide.

5. Laissez refroidir la ratatouille, retirez le thym et le laurier et faites rafraîchir les légumes au réfrigérateur.

6. Au moment de servir, rincez le basilic, épongez-le et hachez les feuilles avec des ciseaux. Arrosez la ratatouille du reste de l'huile d'olive, mélangez, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de basilic.

△ *Haricots verts à l'anchoïade*

▽ *Ratatouille glacée en salade*

Les saveurs de L'automne

Carottes au riz et aux fruits de mer

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 125 g de riz à long grain
- 200 g de cocktail de fruits de mer surgelés
- 4 carottes • 1 courgette longue
- 1/2 sachet de court-bouillon
- 1 yaourt
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

1. Étalez les fruits de mer sur une assiette et laissez-les décongeler à température ambiante.

2. Délayez le court-bouillon dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition.

3. Grattez les carottes et coupez-les en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur et de 4 cm de long. Plongez-les dans le court-bouillon à ébullition et laissez-les cuire 10 mn.

4. Pelez la courgette et coupez-la en bâtonnets de la même dimension que les carottes. Ajoutez le riz dans le court-bouillon après 10 mn de cuisson des carottes, puis mettez la courgette 5 mn après. Laissez encore cuire pendant 15 mn.

5. Égouttez les légumes. Mettez-les dans un saladier, ajoutez les fruits de mer décongelés. Mélangez le yaourt avec le jus de citron, du sel et du poivre, versez dans le saladier et mélangez délicatement.

Panachée aux fruits de la mer

Pour 4 personnes
- **Préparation et cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 1 litre de moules de bouchots
- 16 crevettes roses
- 16 bulots
- 1 laitue • 1 cœur de trévise
- 250 g de jeunes épinards
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier • 1 piment sec
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf • 20 cl d'huile
- 1 cuil. à soupe de moutarde forte
- 1 bonne pincée de safran ou d'épices pour la rouille
- 1 cuil. à soupe de cognac
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • tabasco
- sel, poivre

1. Mettez les bulots dans une casserole, couvrez-les largement d'eau froide, salez, ajoutez le thym, le laurier et le piment. Couvrez et portez à ébullition. Laissez-les cuire de 15 à 20 mn selon leur grosseur, puis laissez-les tiédir dans le liquide.

2. Grattez les moules, ébarbez-les et lavez-les à grande eau. Mettez-les dans une poêle et faites-les ouvrir à feu vif. Laissez-les tiédir, puis sortez les mollusques de leurs coquilles. Filtrez l'eau rendue par les moules.

3. Décortiquez les crevettes et retirez le petit boyau noir. Plongez-les dans le court-bouillon à ébullition et laissez-les cuire 10 mn.

4. Nettoyez la laitue et la trévise. Retirez les queues des épinards et lavez soigneusement les feuilles. Essorez ces salades.

5. Préparez une mayonnaise : mélangez le jaune d'œuf et la moutarde, versez l'huile en mince filet tout en fouettant, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe de l'eau des moules, le safran, le cognac, le concentré de tomate et quelques gouttes de tabasco. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus de la sauce. Mélangez.

6. Tapissez quatre assiettes avec les salades et les épinards. Répartissez dessus les moules, les crevettes et les bulots. Versez la sauce dans une saucière et présentez-la à part. Prévoyez les piques spéciales pour extraire les bulots de leur coquille.

Panachée aux fruits de la mer ▷

Les saveurs de L'automne

Salade de fenouil

Pour 4 personnes
Préparation : 15 mn

- 2 bulbes de fenouil
- 4 grosses crevettes roses entières
- 150 g de crevettes décortiquées
- 2 branches d'aneth
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise allégée
- 1/2 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 3 gouttes de Pernod
- 1 pincée de sucre

1. Ôtez la base dure des fenouils. Coupez les tiges et mettez de côté les petites feuilles vertes. Retirez la première grosse feuille des bulbes de fenouil si elle n'est pas très fraîche ou très tendre.

2. Posez les fenouils sur leur base, sur une planche à découper, coupez-les de haut en bas en tranches de 2-3 mm d'épaisseur, puis posez ces tranches à plat et recoupez-les en bâtonnets. Passez les bâtonnets de fenouil sous l'eau froide et égouttez-les soigneusement. Mettez-les dans un saladier.

3. Rincez l'aneth et hachez finement les feuilles. Mélangez la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, le Pernod et le sucre. Ajoutez l'aneth. Versez cette sauce sur le fenouil et mélangez soigneusement.

4. Ajoutez les crevettes au fenouil et mélangez. Hachez les petites feuilles vertes du fenouil et parsemez-en la salade. Décorez avec les crevettes entières.

Crudités à la viroise

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson : 15 mn

- 2 crêpes bretonnes salées
- 8 tranches d'andouille
- 3 poignées de mesclun
- 4 tomates bien fermes
- 1 gros oignon rouge
- 1 poivron rouge ou vert
- 16 petites olives noires
- 1 cuil. à soupe de câpres égouttées
- 2 branches de menthe
- 2 branches de persil plat
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à entremets de moutarde forte
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

1. Triez le mesclun, lavez-le et essorez-le. Ébouillantez les tomates, pelez-les, coupez-les en quatre, retirez les pépins et recoupez chaque quartier en lamelles. Épluchez l'oignon, coupez-le en quatre et recoupez-le en lamelles fines. Lavez le poivron, retirez le pédoncule, les graines et les filaments blancs, coupez la pulpe en bandes et recoupez celles-ci en losanges. Dénoyautez les olives.

2. Rincez la menthe et le persil et hachez les feuilles. Mélangez l'huile avec le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus de la sauce, ajoutez le persil et la menthe.

3. Quelques minutes avant de servir la salade, retirez la peau de l'andouille et faites-la chauffer dans une poêle. Coupez-la en petits morceaux. Faites chauffer les crêpes dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

4. Mélangez tous les légumes avec la sauce et les câpres. Coupez les crêpes en morceaux, ajoutez-les à la salade ainsi que les morceaux d'andouille chaude, mélangez délicatement et servez sans attendre.

△ *Salade de fenouil*

▽ *Crudités à la viroise*

Les saveurs de L'automne

Salade de poivrons à la crème d'épices

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 20 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients
- 3 poivrons rouges
- 1 poivron vert
- 3 poivrons jaunes
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 4 carrés de fromage frais demi-sel
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de curry
- 1 pincée de chili ou de piment de Cayenne
- 1 pincée de gingembre

1. Mettez les poivrons sous le gril du four et laissez-les griller pendant 20 à 25 mn, en les tournant régulièrement, jusqu'à ce que leur peau soit presque noire. Passez-les ensuite sous l'eau froide, pelez-les, retirez le pédoncule et les graines, coupez-les en lamelles et laissez-les reposer au moins 1 h au réfrigérateur.

2. Épluchez les échalotes et hachez-les très finement. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus d'une assiette. Ajoutez les échalotes, le fromage, la crème fraîche, la moutarde et les épices. Mélangez bien le tout et mettez au frais.

3. Mettez les poivrons dans le plat de service et garnissez-les avec la crème aux épices, posée si possible avec une poche à douille. Servez frais.

Déposez les poivrons le plus près possible de la source de chaleur pour qu'ils grillent rapidement. Attention : dès que la peau noircit, la chair commence à brûler.

Épinards aux poires

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn

Ingrédients
- 200 g de jeunes épinards
- 2 poires
- 12 cerneaux de noix
- 2 cuil. à soupe de raisins secs blonds
- 1 échalote
- 100 g de roquefort
- 2 cuil. à soupe de fromage blanc
- 10 cl de crème liquide à 15 %
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre

1. Retirez la queue des épinards, triez-les, lavez-les à grande eau et laissez-les s'égoutter sur un linge.

2. Pelez les poires, coupez-les en quatre. Taillez chaque quartier en lamelles sans les séparer complètement côté queue et trempez-les dans le jus de citron. Poivrez-les. Brisez les cerneaux de noix. Rincez les raisins.

3. Pelez l'échalote et passez-la au presse-ail au-dessus d'un bol. Ajoutez la moitié du roquefort, le vinaigre et du poivre. Mélangez bien, puis ajoutez la crème. Vérifiez l'assaisonnement.

4. Tapissez un plat creux avec les épinards, rangez dessus les quartiers de poire ouverts en éventail, parsemez des noix, des raisins et du reste du roquefort émietté. Nappez de sauce au moment de servir.

Il est important que les épinards soient bien lavés : n'hésitez pas, même s'ils paraissent propres, à les passer successivement dans trois eaux bien froides.

Salade de poivrons à la crème d'épices ▷

Les charmes de l'hiver

La ronde des saisons s'achève, la terre s'endort doucement dans une torpeur méritée, sans même attendre le solstice d'hiver. Et si les salades se font plus volontiers entrées que plats principaux, ne boudons pourtant pas les plaisirs de la saison : salades frisées, oignons secs, pommes de terre, carottes, betteraves, céleri, crosnes, salsifis, mâche aidés par la grande famille des choux fournissent une base végétale appréciable à laquelle viennent s'ajouter toutes les ressources offertes par les céréales. Les œufs, les poissons et les fruits de mer ne manquent pas, les fromages non plus : tout ce beau monde peut se marier allègrement ! C'est aussi le moment de profiter sans remords du foie gras, des lardons croustillants et du vinaigre brûlant. Et pourquoi ne pas nous dépayser et égayer toutes ces richesses avec les fruits exotiques venus de pays où brille le soleil ? Le printemps n'est pas si loin...

Les charmes de L'hiver

Endives aux fruits d'hiver

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 3 endives ● 2 kiwis ● 1 poire
● 75 g de noix de pécan
● 1 cuil. à soupe de pommeau ou de pineau des Charentes
● 1 cuil. à soupe de jus de citron
● 1 cuil. à soupe de persil plat ou de cerfeuil haché
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
● 1 cuil. à café de moutarde Savora
● curry ● sel, poivre

1. Retirez les premières feuilles des endives et creusez légèrement le cône amer situé à la base. Coupez les endives en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ.

2. Pelez les kiwis, coupez-les en rondelles épaisses et recoupez celles-ci en quatre. Épluchez la poire, coupez-la en dés et arrosez-les de jus de citron pour les empêcher de brunir.

3. Mélangez le vinaigre de cidre, la moutarde, 2 pincées de curry, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile d'olive et le pommeau.

4. Mettez tous les ingrédients préparés ainsi que les noix de pécan dans un saladier. Émulsionnez la sauce, versez-la sur la salade, mélangez, parsemez de persil ou de cerfeuil et portez à table.

Le pommeau est au calvados ce que le pineau des Charentes est au cognac.

Frisée à l'ananas

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn
■ **Cuisson :** 3 mn

Ingrédients
● 1 petite salade frisée
● 150 g de lard fumé
● 125 g de champignons de Paris
● 1/2 ananas ● 1 échalote
● 1 cuil. à soupe de jus de citron
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
● sel, poivre

1. Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la. Nettoyez les champignons de Paris, coupez-les en lamelles, arrosez-les de jus de citron, salez-les et poivrez-les. Pelez l'échalote et hachez-la finement. Pelez l'ananas, retirez la partie centrale dure et coupez la chair en dés.

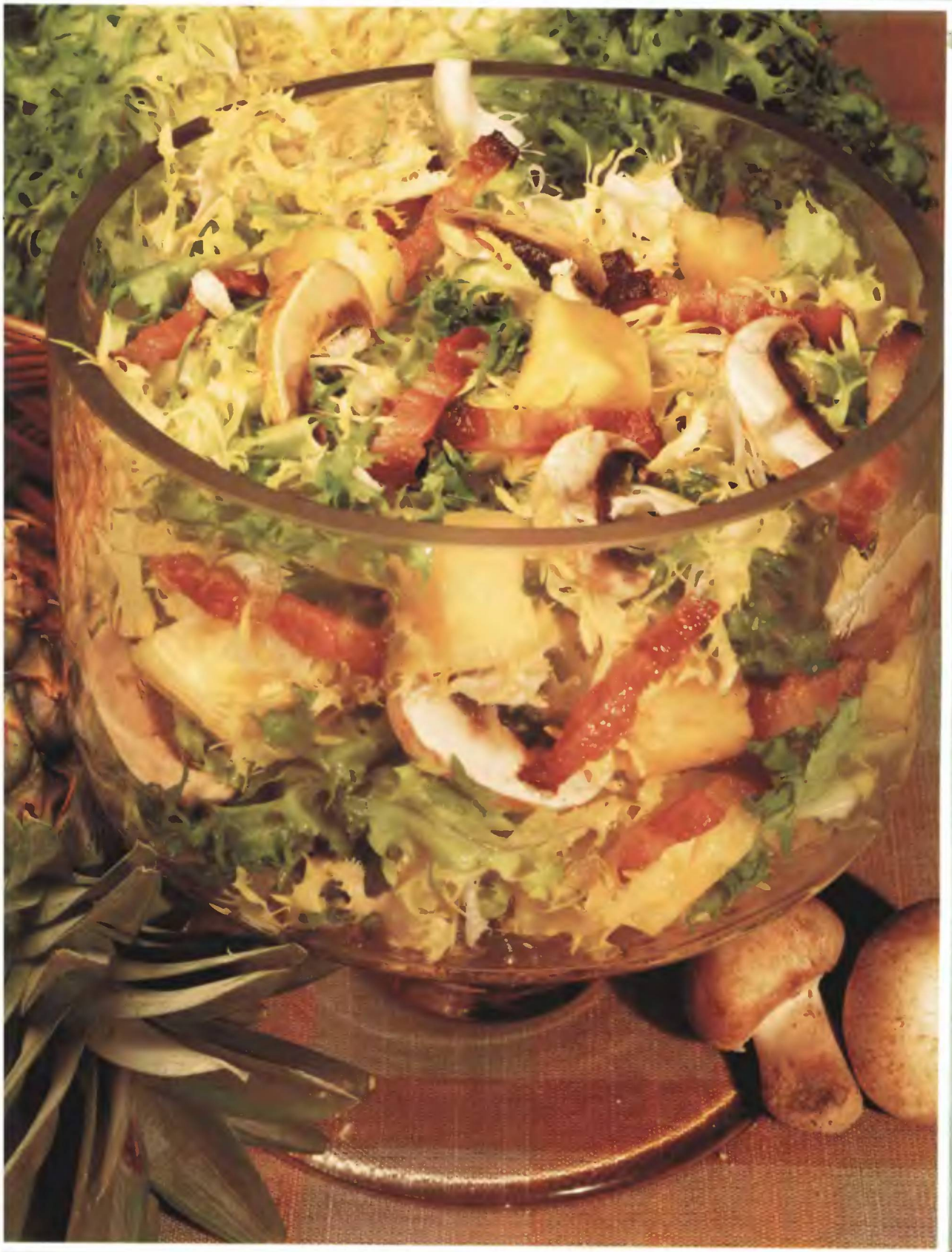
2. Ôtez la couenne et les cartilages du lard et coupez-le en fins bâtonnets. Faites dorer ceux-ci à feu vif dans une petite poêle sans matière grasse.

3. Mettez la salade, les champignons, l'échalote ainsi que l'ananas dans un saladier. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et mélangez.

4. Prenez les lardons avec une écumoire et parsemez-en la salade. Versez le vinaigre dans la poêle, grattez avec une spatule et versez sur la salade. Servez sans attendre.

Vous pouvez remplacer les lardons par des tranches de pain de mie grillées, tartinées de mousse de foie gras et coupées en petits dés. Dans ce cas, mélangez le vinaigre avec l'huile et arrosez-en la salade.

Frisée à l'ananas ▷



Les charmes de L'hiver

Soja en salade

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 300 g de germes de soja
● 1 petite boîte de miettes de crabe
● 2 carottes ● feuilles de laitue
● 1 cuil. à soupe d'amandes effilées
● 3 cuil. à soupe de crème liquide à 15 %
● 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
● sel, poivre

1. Faites bouillir une casserole d'eau. Grattez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire pendant 10 mn dans l'eau bouillante.

2. Rincez le soja, ajoutez-le aux carottes et laissez-le 2 mn. Égouttez le tout et passez ces légumes sous l'eau froide.

3. Rincez quelques feuilles de laitue, épongez-les et tapissez-en un plat de service.

4. Égouttez les miettes de crabe. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez la crème, le crabe et les amandes.

5. Déposez les carottes et le soja sur la salade et nappez de sauce.

La salade sera meilleure si vous employez du crabe frais.

Salade d'oignons méridionale

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn
■ **Cuisson :** 10 mn

Ingrédients
● 750 g de gros oignons
● 2 oranges ● 8 filets d'anchois
● 1 petite gousse d'ail
● 2 cuil. à soupe de persil plat haché
● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc ● curry
● sel, poivre

1. Faites bouillir une casserole d'eau. Épluchez les oignons, coupez-les en rondelles, recoupez ces rondelles en deux, jetez-les dans l'eau bouillante et laissez-les cuire 10 mn. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.

2. Brossez 1 orange sous l'eau chaude, essuyez-la et râpez finement son zeste. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Mélangez dans une jatte le zeste de l'orange, l'ail, le vinaigre, du sel, du poivre et 1 pincée de curry.

3. Égouttez les filets d'anchois et essuyez-les soigneusement dans du papier absorbant. Coupez-les en deux ou trois tronçons.

4. Pelez les 2 oranges à vif, en entamant la chair pour éliminer toute la peau blanche. Coupez les oranges en rondelles.

5. Garnissez le tour d'un plat avec des rondelles d'orange. Coupez le reste en morceaux.

6. Versez l'huile dans la jatte et émulsionnez la sauce. Ajoutez les oignons, les anchois et les morceaux d'orange et mélangez bien. Versez le tout au centre du plat, parsemez de persil et servez.

△ *Soja en salade*

▽ *Salade d'oignons méridionale*

Les charmes de L'hiver

Salade colorée

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
● 1 cœur de laitue ● 1 blanc de poulet cuit ● 1/2 boîte de maïs ● 1/2 boîte de cœurs de palmier ● 2 poivrons en boîte ● 12 olives noires ● 125 g de champignons de Paris ● 1 échalote ● 1 citron ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● tabasco ● sel, poivre

1. Lavez le cœur de laitue, essorez-le et garnissez-en un plat creux.

2. Égouttez le maïs. Égouttez les cœurs de palmier, passez-les sous l'eau froide et coupez-les en rondelles. Égouttez les poivrons, rincez-les sous l'eau froide et coupez-les en petites lanières. Coupez le blanc de poulet en lamelles.

3. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Pressez le citron et arrosez les champignons avec 1 cuillerée à soupe de jus, salez et poivrez.

4. Pelez l'échalote et hachez-la très finement. Mélangez dans un bol le reste du jus de citron avec du sel, du poivre, quelques gouttes de tabasco et l'échalote. Ajoutez l'huile d'olive et émulsionnez la sauce.

5. Mélangez le maïs, les cœurs de palmier, les poivrons, le poulet et les champignons. Disposez-les sur la laitue et arrosez-les avec la sauce. Au moment de servir, parsemez la salade avec les olives.

Batavia à l'avocat et au chèvre

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn

Ingrédients
● 200 g de poulet cuit ● 1 batavia ● 2 avocats ● 8 champignons de Paris ● 2 crottins de chèvre à demi affinés ● 2 cuil. à soupe d'estragon et de cerfeuil hachés mélangés ● 3 cuil. à soupe de jus de citron ● 2 cuil. à soupe d'huile de noix ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● curry ● sel, poivre

1. Épluchez la batavia, lavez-la et essorez-la. Coupez les crottins et le poulet en dés.

2. Coupez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les rapidement et coupez-les en lamelles. Arrosez-les avec la moitié du jus de citron pour les empêcher de brunir, salez-les et poivrez-les.

3. Pelez les avocats, coupez-les en deux, ôtez-en le noyau et coupez la pulpe en tranches. Arrosez-les avec le reste du jus de citron, salez-les et poivrez-les.

4. Dans un saladier, mettez la batavia, les dés de fromage et de poulet, les lamelles de champignon et les tranches d'avocat. Mélangez le vinaigre avec 2 pincées de curry, du sel et du poivre, ajoutez les deux huiles, émulsionnez la sauce, versez-la dans le saladier et mélangez soigneusement. Parsemez d'estragon et de cerfeuil, mélangez à nouveau et portez à table.

Salade colorée ▷

Les charmes de L'hiver

Betterave à la maraîchère

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 1 betterave cuite
- 2 endives
- 1/2 botte de cresson
- 1 pomme
- 2 œufs
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile de noix
- 2 cuil. à soupe d'huile de maïs
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à café de moutarde
- sel, poivre

1. Faites durcir les œufs 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les refroidir dans de l'eau froide.

2. Pendant ce temps, pelez la betterave et coupez-la en dés. Retirez la première feuille des endives et le cône amer situé à la base, coupez-les en deux et recoupez-les en lamelles. Épluchez la pomme, coupez-la en dés et aspergez ceux-ci de jus de citron. Ôtez les tiges dures du cresson, lavez soigneusement les feuilles et essorez-les.

3. Mélangez dans un saladier la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez les huiles et émulsionnez la sauce.

4. Arrosez les dés de betterave avec 2 cuillerées de la sauce précédente et remuez.

5. Mélangez le cresson, les endives et la pomme dans le saladier.

6. Écalez les œufs durs et coupez-les en rondelles.

7. Au moment de servir, ajoutez la betterave et les œufs dans le saladier. Mélangez délicatement à table pour éviter que la betterave déteigne.

Champignons à la créole

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 45 mn
- **Macération :** 24 h

Ingrédients
- 500 g de petits champignons de Paris bien fermés
- 2 citrons
- 2 tomates
- 2 poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 petits piments secs
- 2 cuil. à soupe de persil plat haché
- 10 cl de vin blanc
- 2 cuil. à soupe de rhum
- 2 cuil. à soupe de ketchup
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Ôtez les racines et la première feuille des poireaux. Lavez-les soigneusement. Coupez le vert et liez-le avec le thym et le laurier. Coupez le blanc en lamelles fines.

2. Ébouillantez les tomates, pelez-les et passez-les au robot ménager. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail.

3. Mettez les blancs de poireaux, les tomates, l'ail, le bouquet d'herbes, les piments, le ketchup, le vin blanc et l'huile d'olive dans une casserole et faites cuire 15 mn à feu moyen.

4. Pendant ce temps, nettoyez les champignons et coupez-les en quatre. Pressez 1 citron et arrosez les champignons avec le jus obtenu.

5. Ajoutez les champignons dans la casserole, salez et poivrez, couvrez et laissez cuire 30 mn à feu doux.

6. Lorsque les champignons sont cuits, arrosez-les avec le rhum et laissez-les refroidir. Laissez au moins 24 h au réfrigérateur.

7. Pour servir, ôtez le bouquet d'herbes. Mettez les champignons dans un saladier. Lavez le second citron et coupez-le en rondelles. Parsemez les champignons de persil haché et entourez-les avec les rondelles de citron.

△ *Betterave à la maraîchère*

▽ *Champignons à la créole*

Les charmes de L'hiver

Topinambours aux noix

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 400 g de topinambours ● 20 cerneaux de noix ● 1 grosse pomme ● 75 g de fromage de chèvre sec ● 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée ● 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché ● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe d'huile de noix ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● sel, poivre

1. Faites bouillir une casserole d'eau salée. Épluchez les topinambours et faites-les cuire pendant 15 mn dans l'eau bouillante. Égouttez-les et coupez-les en dés ou en rondelles.

2. Brisez grossièrement les cerneaux de noix entre vos doigts. Coupez le fromage de chèvre en lamelles. Épluchez la pomme et détaillez-la en dés.

3. Réunissez les topinambours, les noix, le fromage et la pomme dans un saladier. Ajoutez la ciboulette et le cerfeuil hachés. Poivrez fortement.

4. Mélangez au mixeur le vinaigre et les deux huiles ou battez bien à la fourchette. Versez sur la salade et mélangez délicatement.

Vous pouvez ajouter 1 ou 2 feuilles de sauge à l'eau de cuisson des topinambours pour faciliter la digestion de ce légume.

Chou rouge campagnard

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 5 mn
- **Macération :** 30 mn

Ingrédients
● 1/2 chou rouge ● 2 pommes ● 1 œuf ● 8 cerneaux de noix ● 12 olives noires ● 4 cornichons ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ● 1 cuil. à soupe d'huile de noix ● 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ● 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à soupe de calvados ● sel, poivre

1. Mettez l'œuf dans une petite casserole d'eau froide, portez à ébullition, laissez-le durcir pendant 10 mn, puis égouttez-le et laissez-le refroidir dans de l'eau froide.

2. Faites bouillir une casserole d'eau, salez-la légèrement. Ôtez les feuilles dures et le trognon du chou, coupez-le en lanières fines. Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez-les 5 mn.

3. Faites bouillir le vinaigre dans une petite casserole. Égouttez le chou, mettez-le dans un saladier et arrosez-le sans attendre avec le vinaigre bouillant. Mélangez.

4. Mélangez les huiles et le calvados, poivrez et versez sur le chou. Laissez macérer 30 mn.

5. Épluchez les pommes, coupez-les en dés et arrosez-les de jus de citron. Coupez les cornichons en rondelles. Ajoutez les pommes, les noix, les olives et les cornichons dans le saladier. Mélangez.

6. Écalez l'œuf dur, coupez-le en rondelles et garnissez-en la salade. Servez aussitôt.

Le vinaigre versé bouillant empêche le chou de se décolorer.

Chou rouge campagnard ▷

Les charmes de L'hiver

Frisée au céleri-rave et aux fruits

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- le cœur d'une salade frisée
- 1/2 céleri-rave
- 1 orange
- 1 pomme
- 1 banane
- 1 jaune d'œuf
- 4 cuil. à soupe de jus de citron
- 10 cl d'huile
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- tabasco
- sel, poivre

1. Faites bouillir 1 litre d'eau. Pelez le céleri, coupez-le en tranches et recoupez celles-ci en dés. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 2 pincées de sel à l'eau bouillante et faites-y cuire les dés de céleri pendant 15 mn, en prenant garde à ne pas les laisser se défaire. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir.

2. Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la.

3. Pelez l'orange à vif, en entamant la chair. Coupez-la en rondelles, puis recoupez chacune d'elles en quartiers. Épluchez la pomme, coupez-la en dés et arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron. Pelez la banane, coupez-la en rondelles, aspergez-les également avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron.

4. Mettez le jaune d'œuf dans un bol, salez, poivrez légèrement et mélangez avec la moutarde. Versez l'huile peu à peu, en tournant comme pour une mayonnaise. Ajoutez le reste du jus de citron et quelques gouttes de tabasco.

5. Mettez la frisée dans un saladier, ajoutez la pomme, la banane, le céleri-rave et la moitié de la sauce. Mélangez délicatement. Décorez avec l'orange et déposez le reste de la sauce, si possible avec une poche à douille.

Céleri en branches farci

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
- 1 pied de céleri en branches
- 1 pot de fromage de brebis frais
- 1/2 citron
- quelques feuilles de laitue
- 2 branches d'estragon
- 1 branche de persil plat
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'huile de noix
- sel, poivre

1. Râpez le zeste du citron et pressez le demi-fruit. Mettez le fromage de brebis dans une jatte, salez légèrement, poivrez, ajoutez le zeste et le jus du citron, mélangez bien, puis incorporez progressivement l'huile d'olive et l'huile de noix, jusqu'à ce que vous obteniez une préparation homogène.

2. Rincez l'estragon, effeuillez-le, hachez finement les feuilles et incorporez-les à la préparation précédente. Mélangez bien et laissez macérer.

3. Séparez les branches du céleri, prélevez les parties les plus belles et les plus larges, effilez-les, lavez-les et coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm de large.

4. Rincez les feuilles de laitue, essorez-les et tapissez-en un plat de service. Rincez le persil.

5. Emplissez les tronçons de céleri avec la préparation au fromage et déposez-les sur le lit de laitue. Garnissez avec des petites feuilles de persil.

Conservez le reste du céleri au réfrigérateur : vous l'utiliserez pour parfumer des sauces, un potage, compléter un bouquet garni ou aromatiser la cuisson de carottes.

△ *Frisée au céleri-rave et aux fruits*

▽ *Céleri en branches farci*

Les charmes de L'hiver

Poulet fumé à la mangue

Pour 6 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 1 poulet fumé
● 1 chicorée frisée ● 1 grosse mangue
● 2 échalotes
● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
● sel, poivre

1. Retirez la peau du poulet, désossez-le et coupez la chair en lamelles. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle à revêtement antiadhésif, ajoutez les lamelles de poulet, mélangez et faites tiédir à feu doux.

2. Épluchez la chicorée, lavez-la et essorez-la. Pelez la mangue, détachez la chair autour du noyau et coupez-la en dés.

3. Passez un saladier sous l'eau chaude et essuyez-le. Pelez les échalotes et hachez-les au-dessus du saladier. Mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, ajoutez le reste de l'huile et émulsionnez la sauce.

4. Mettez la chicorée dans le saladier et tournez-la longuement dans la sauce pour l'enrober. Ajoutez le poulet et la mangue, mélangez délicatement et servez tiède.

Salade à la grenade

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 4 petits œufs
● 100 g de salades verte et rouge mélangées
● 1 poire ● 1 orange
● 1 pamplemousse ● 1 grenade
● 3 cuil. à soupe de jus de citron
● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
● sel

1. Mettez les œufs dans une casserole d'eau froide et laissez-les cuire pendant 15 mn. Égouttez-les, craquelez la coquille et laissez-les refroidir dans de l'eau froide.

2. Pelez la poire, plongez-la dans une casserole d'eau bouillante additionnée de 1 cuillerée à soupe de jus de citron et laissez-la cuire 6 mn à feu doux. Égouttez-la, retirez le cœur, coupez-la en lamelles et laissez-la refroidir complètement.

3. Lavez la salade et essorez-la. Pelez l'orange et le pamplemousse à vif, en entamant la chair, et détachez les segments, sans laisser de peau blanche. Coupez la grenade en deux et retirez les graines enrobées de chair avec une cuillère.

4. Mélangez le reste du jus de citron avec un peu de sel et l'huile d'olive.

5. Mettez la salade dans une coupe, ajoutez les fruits et les graines de grenade, arrosez avec la sauce.

6. Écalez les œufs durs, coupez-les en deux dans la longueur, puis encore en deux, et déposez-les sur la salade.

Salade à la grenade ▷

Les charmes de L'hiver

Carottes aux épices

Pour 6 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 1 kg de carottes ● 125 g de raisins secs ● 1 gousse d'ail ● 1 rondelle de gingembre frais ● 1/2 cuil. à café de cannelle ● 3 cuil. à soupe de miel ● 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 1 cuil. à café de vinaigre balsamique ● sel, poivre

1. Grattez les carottes, ôtez-en largement le collet, puis lavez-les et coupez-les en dés réguliers. Pelez le gingembre et râpez-le. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail.

2. Mettez les carottes dans une sauteuse avec l'huile d'olive, le gingembre et l'ail. Salez et poivrez et laissez cuire 15 mn à feu moyen.

3. Rincez les raisins. Ajoutez-les dans la sauteuse après 15 mn de cuisson, ainsi que le miel, le vinaigre et la cannelle. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 5 mn.

4. Laissez refroidir les carottes, mettez-les dans un plat creux et servez frais.

Vous pouvez laisser macérer les carottes 24 h au réfrigérateur avant de les servir.

Oignons grelots à l'aigre-douce

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 1 h 30

Ingrédients
● 500 g d'oignons grelots ● 100 g de raisins secs ● 2 tomates ● 1 gros oignon ● 3 gousses d'ail ● 2 branches de thym ● 2 feuilles de laurier ● 1 cuil. à café de concentré de tomate ● 5 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 10 cl de vinaigre de vin blanc ● 1 morceau de sucre ● sel, poivre

1. Lavez les tomates, ôtez-en le pédoncule et coupez-les en morceaux. Pelez le gros oignon et coupez-le en rondelles. Pelez l'ail, coupez les gousses en deux et retirez le germe. Mettez tous ces ingrédients dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'huile, le concentré de tomate, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym et le sucre. Salez et poivrez. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire pendant 30 mn à feu doux.

2. Pendant ce temps, pelez les petits oignons en évitant de les écorcher. Rincez les raisins secs.

3. Retirez le thym et le laurier de la casserole de tomate et passez son contenu au mixeur.

4. Faites chauffer le reste de l'huile dans une autre casserole. Ajoutez les oignons et faites-les blondir doucement pendant 10 mn. Ajoutez alors le coulis de tomates, le vinaigre, les raisins, 1 branche de thym et 1 feuille de laurier. Ajoutez un peu d'eau pour arriver juste à hauteur. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez frémir ensuite doucement pendant 45 mn.

5. Laissez refroidir les oignons lorsqu'ils sont bien tendres, puis mettez-les au réfrigérateur. Servez frais dans une coupe.

Vous éplucherez les oignons beaucoup plus facilement – et sans pleurer – si vous les laissez bouillir 5 mn dans de l'eau.

△ *Carottes aux épices*

▽ *Oignons grelots à l'aigre-douce*

Les charmes de L'hiver

Avocat et salsifis au carpaccio de saumon

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 20 mn
- **Macération :** 30 mn

Ingrédients
- 400 g de filet de saumon sans la peau
- 2 avocats
- 2 citrons
- 1/2 boîte de salsifis
- 2 poignées de mâche
- 2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuil. à entremets de cognac
- 1 grosse cuil. à soupe de mayonnaise légère
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de curry
- sel, poivre

1. Coupez le saumon en huit tranches aussi fines que possible. Posez-les sur un plat. Arrosez-les avec le jus de 1 citron et l'huile d'olive, et laissez-les macérer 30 mn.

2. Nettoyez la mâche et garnissez-en quatre assiettes. Pelez les avocats, coupez-les en deux, ôtez les noyaux et coupez la pulpe en lamelles. Arrosez-les avec le jus du second citron, salez-les, poivrez-les et rangez-les sur la mâche.

3. Rincez les salsifis à l'eau tiède. Mélangez la mayonnaise, le curry et le cognac. Mélangez cette sauce avec les salsifis et disposez-les dans les assiettes à côté de l'avocat.

4. Égouttez le saumon, posez-le dans les assiettes ; salez-le et poivrez-le. Parsemez le tout de ciboulette hachée.

Vous couperez plus facilement le saumon si vous le laissez durcir quelques instants dans le congélateur.

Salade de poisson aux noisettes

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 5 mn

Ingrédients
- 4 filets de merlan
- 1/2 sachet de court-bouillon
- 1 petite boîte de pointes d'asperges
- 1 orange
- 1 poignée de noisettes
- 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché
- 2 jaunes d'œufs durs
- 1 yaourt au lait entier
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à café de moutarde
- sel, poivre

1. Préparez le court-bouillon selon les instructions portées sur l'emballage. Ajoutez les filets de merlan, faites chauffer à feu doux, portez à ébullition et arrêtez aussitôt la cuisson. Laissez refroidir le poisson dans son court-bouillon.

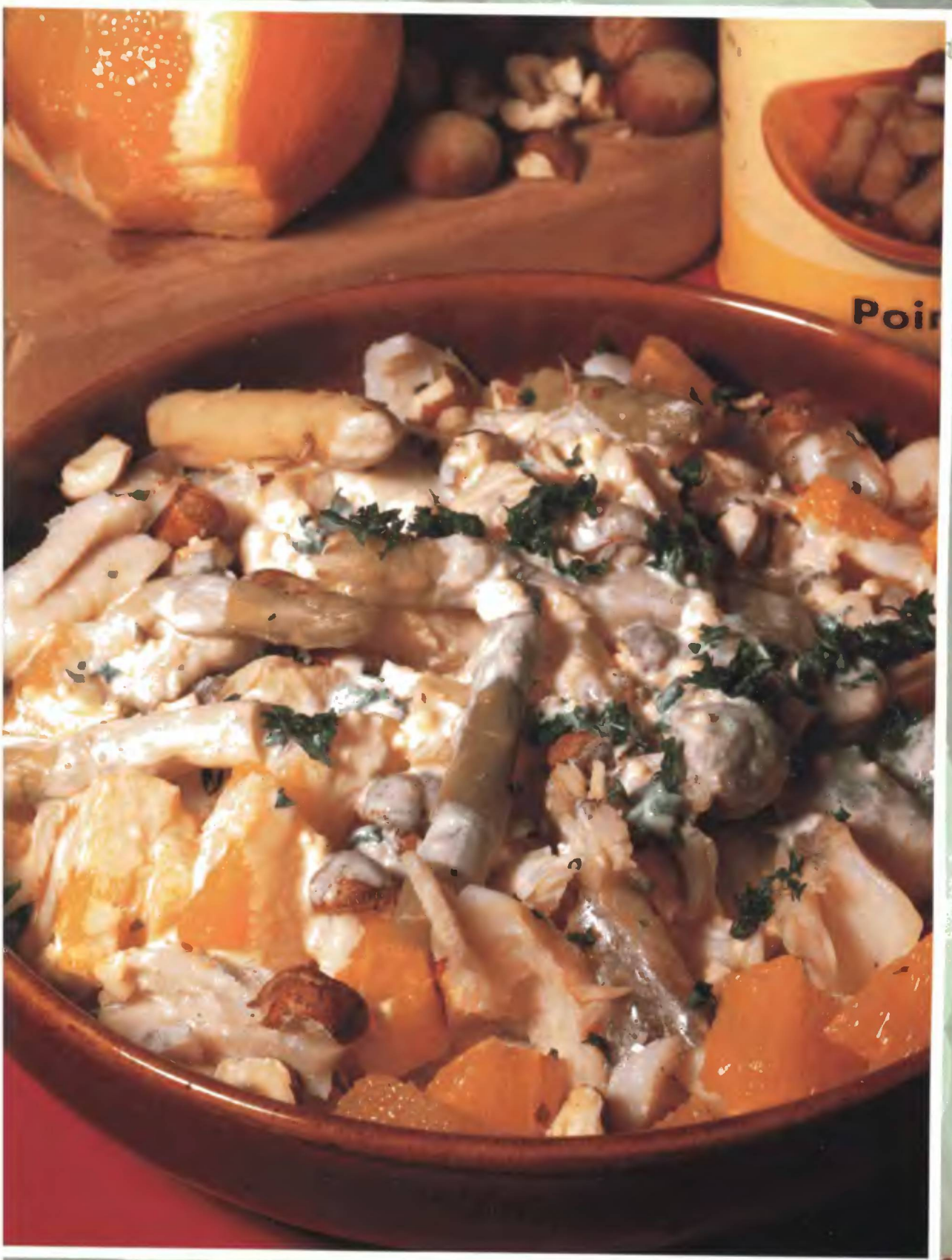
2. Égouttez les pointes d'asperges, rincez-les à l'eau froide et laissez-les égoutter sur un linge.

3. Hachez grossièrement les noisettes. Pelez l'orange à vif, en entamant la chair, sans laisser de peau blanche. Détachez les quartiers de l'orange et coupez-les en dés.

4. Mettez les jaunes d'œufs durs dans un saladier. Écrasez-les à la fourchette, ajoutez la moutarde, le yaourt, le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez bien.

5. Égouttez le poisson et effeuillez-le. Mettez-le dans le saladier, ajoutez les pointes d'asperges, les noisettes et l'orange. Mélangez très délicatement et parsemez de cerfeuil.

Salade de poisson aux noisettes ▷


Poir

Les charmes de L'hiver

Oeufs pochés à la mayonnaise mousseline

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 1 cœur de laitue
- 100 g de crevettes décortiquées
- 1 pot d'œufs de truite ou de saumon
- 4 œufs + 1 petit blanc d'œuf
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise légère
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à soupe de vinaigre d'alcool

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole large. Préparez un récipient d'eau froide. Lorsque l'eau est à ébullition, ajoutez le vinaigre. Cassez les œufs un par un dans une tasse, faites-les glisser dans l'eau chaude au fur et à mesure, réduisez le feu et laissez-les cuire 3 mn dans l'eau simplement frémissante. Retirez-les avec une écumoire et plongez-les aussitôt dans le récipient d'eau froide.

2. Nettoyez la salade et coupez-la en lanières. Garnissez-en un plat de service ou quatre coupes individuelles. Rincez les crevettes et laissez-les s'égoutter.

3. Battez le blanc d'œuf en neige ferme. Incorporez le jus de citron à la mayonnaise, puis ajoutez délicatement le blanc en neige.

4. Égouttez les œufs pochés sur du papier absorbant, déposez-les sur la salade, nappez-les de mayonnaise mousseline et garnissez-les avec les œufs de poisson. Répartissez les crevettes autour des œufs et portez à table sans attendre.

N'hésitez pas à couper tous les filaments des œufs pochés pour leur donner une forme bien régulière.

Mâche à la boulonnaise

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 100 g de mâche
- 2 filets de hareng saur
- 1 petite betterave cuite
- 2 pommes de terre
- 2 gros oignons
- 2 cuil. à soupe de vin blanc
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à café de moutarde
- sel, poivre

1. Faites chauffer le four à 200 °C (th. 6). Faites-y cuire les oignons pendant 30 mn.

2. Brossez les pommes de terre sous l'eau froide, mettez-les dans une casserole d'eau froide salée et laissez-les cuire 25 mn à partir de l'ébullition.

3. Pelez la betterave et coupez-la en dés. Coupez les filets de hareng en lamelles. Nettoyez la mâche.

4. Mélangez la moutarde, du sel, du poivre et le vinaigre. Ajoutez l'huile.

5. Pelez les oignons, coupez-les en tranches et recoupez ces tranches en deux. Égouttez les pommes de terre, pelez-les, coupez-les en rondelles et arrosez-les de vin blanc.

6. Mélangez les oignons, les pommes de terre, la betterave et le hareng avec la sauce. Ajoutez la mâche au moment de servir.

La mâche est une salade très fragile. Ne l'assaisonnez qu'au moment de servir, au risque, sinon, de la voir se flétrir.

△ *Œufs pochés à la mayonnaise mousseline*

▽ *Mâche à la boulonnaise*

Les charmes de L'hiver

Crevettes en coquilles

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn

Ingrédients
● 200 g de crevettes décortiquées ● 8 feuilles de laitue ● 1 cuil. à soupe de cognac ● 2 cuil. à soupe de mayonnaise ● 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse ● 2 cuil. à soupe de jus d'orange ● 1 cuil. à soupe de jus de citron ● 1 cuil. à soupe de persil plat haché ● piment en poudre ● sel

1. Arrosez les crevettes décortiquées avec le cognac.

2. Mélangez la mayonnaise avec la crème, le jus d'orange, le jus de citron, le persil, 1 pincée de piment et un peu de sel. Versez cette sauce sur les crevettes, mélangez bien et laissez macérer quelques minutes.

3. Nettoyez les feuilles de laitue, essorez-les et tapissez-en quatre coquilles vides.

4. Répartissez les crevettes et leur sauce entre les coquilles et servez.

Vous pouvez décorer ces coquilles avec des crevettes entières, des tomates cerises coupées en deux ou encore 1/2 œuf dur farci de son jaune mélangé avec un peu de mayonnaise et de fines herbes hachées.

Raie en salade

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn
■ **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
● 1 aile de raie de 600 g ● 1 sachet de court-bouillon ● 300 g d'épinards en branches surgelés ● 2 pommes granny smith ● 16 cerneaux de noix ● 1 cuil. à soupe de jus de citron ● 1 1/2 cuil. à soupe d'huile de noix ● 1 1/2 cuil. à soupe d'huile d'olive ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ● sel, poivre

1. Faites décongeler les épinards dans un cuit-vapeur ou au four à micro-ondes, puis mettez-les en attente dans une passoire.

2. Délayez le court-bouillon en suivant les indications portées sur l'emballage. Rincez la raie sous l'eau courante, plongez-la dans le court-bouillon et faites-la cuire 15 mn à feu doux, sans atteindre l'ébullition.

3. Pelez les pommes, coupez-les en quatre, retirez le cœur, coupez-les en lamelles. Arrosez-les de citron. Émiettez grossièrement les cerneaux de noix avec les doigts. Mélangez le vinaigre avec du sel et du poivre, ajoutez les huiles et émulsionnez bien la sauce à la fourchette.

4. Garnissez quatre assiettes avec les épinards. Égouttez la raie, retirez la peau et les cartilages, défaites-la en suivant le sens des fibres et répartissez les morceaux sur les épinards. Déposez les lamelles de pommes autour, parsemez des cerneaux de noix, arrosez le poisson avec la vinaigrette et servez tiède.

Au besoin, redonnez quelques tours de moulin à poivre au-dessus du poisson qui demande à être bien relevé.

Crevettes en coquilles ▷

ORIGNAC
NAC

Les charmes de L'hiver

Chou blanc aux arachides

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 15 mn

Ingrédients
● 1/2 chou blanc ● 2 pommes
● 75 g de cacahuètes salées
● 1 yaourt ● 50 g de roquefort
● 2 cuil. à soupe de jus de citron
● 1 cuil. à soupe d'huile de noix
● 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
● 1 cuil. à soupe de calvados
● vinaigre d'alcool
● poivre

1. Ôtez le trognon et les côtes dures du chou. Coupez-le en lamelles fines à l'aide d'un grand couteau, lavez-le dans de l'eau additionnée de 1 cuillerée à soupe de vinaigre d'alcool et égouttez-le.

2. Pelez les pommes et coupez-les en dés. Arrosez-les avec le jus de citron.

3. Écrasez le roquefort dans un saladier en y incorporant l'huile de noix, le calvados, le vinaigre de cidre et le yaourt. Poivrez.

4. Ajoutez le chou, les pommes et les cacahuètes dans le saladier et mélangez soigneusement.

Plongez éventuellement les lanières de chou 5 mn dans de l'eau bouillante, si vous ne les aimez pas croquantes.

Coquilles Saint-Jacques marinées

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 10 mn
■ **Marinade :** 30 mn

Ingrédients
● 12 belles noix de coquilles Saint-Jacques ● 1 citron vert
● 1 citron jaune ● 1 cuil. à entremets de vinaigre balsamique
● 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché
● 1 cuil. à café d'estragon haché
● 4 brins de ciboulette
● sel, poivre blanc

1. Retirez le boyau noir qui entoure les noix des coquilles Saint-Jacques, rincez-les à l'eau fraîche, épongez-les dans du papier absorbant, coupez chacune d'elles en trois disques dans l'épaisseur.

2. Pressez le citron vert. Versez la moitié du jus obtenu dans une assiette, salez et poivrez, déposez les disques de mollusque les uns à côté des autres dans le citron, arrosez le dessus avec le reste du jus de citron vert, salez et poivrez, couvrez d'un film alimentaire et laissez macérer 30 mn.

3. Rincez la ciboulette et hachez-la finement avec des ciseaux. Mélangez le vinaigre avec l'huile, le cerfeuil et l'estragon. Prenez les disques de noix de Saint-Jacques un à un, en les égouttant, et rangez-les sur quatre assiettes. Arrosez-les avec la sauce, entourez d'un cordon de ciboulette hachée et décorez éventuellement avec de fines rondelles de citron jaune.

Le citron et le sel suffisent à « cuire » les coquilles Saint-Jacques. Servez avec des litchis frais et de la mâche.

△ *Chou blanc aux arachides*

▽ *Coquilles Saint-Jacques marinées*

Les charmes de L'hiver

Brocoli aux moules

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 1 pied de brocoli
- 1 litre de moules de bouchot
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise légère
- 1/2 cuil. à café de curry

1. Séparez le brocoli en petits bouquets et entaillez la base des tiges en croix. Faites cuire ce légume dans le compartiment perforé d'un cuit-vapeur (au-dessus de l'eau bouillante) pendant 15 mn. Laissez refroidir.

2. Lavez les moules à grande eau, grattez-les et mettez-les dans une poêle. Faites-les cuire à feu vif pendant 4 à 5 mn, jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes.

3. Égouttez les moules et filtrez l'eau rendue. Sortez les moules de leurs coquilles.

4. Délayez le curry avec 2 cuillerées à soupe de l'eau des moules et ajoutez ce jus à la mayonnaise. Mélangez les moules, les bouquets de brocoli et la sauce au curry, déposez-les dans une jolie coupe.

Pois chiches à la paloise

Pour 4 personnes
- **Trempage :** 12 h
- **Préparation :** 20 mn
- **Cuisson :** environ 2 h

Ingrédients
- 150 g de pois chiches
- 1 boîte de thon à l'huile
- 1 salade de saison
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 6 cornichons
- 2 cuil. à soupe de fines herbes mélangées hachées
- 20 cl d'huile
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- sel, poivre

1. Mettez les pois chiches dans de l'eau tiède et faites-les tremper pendant 12 h.

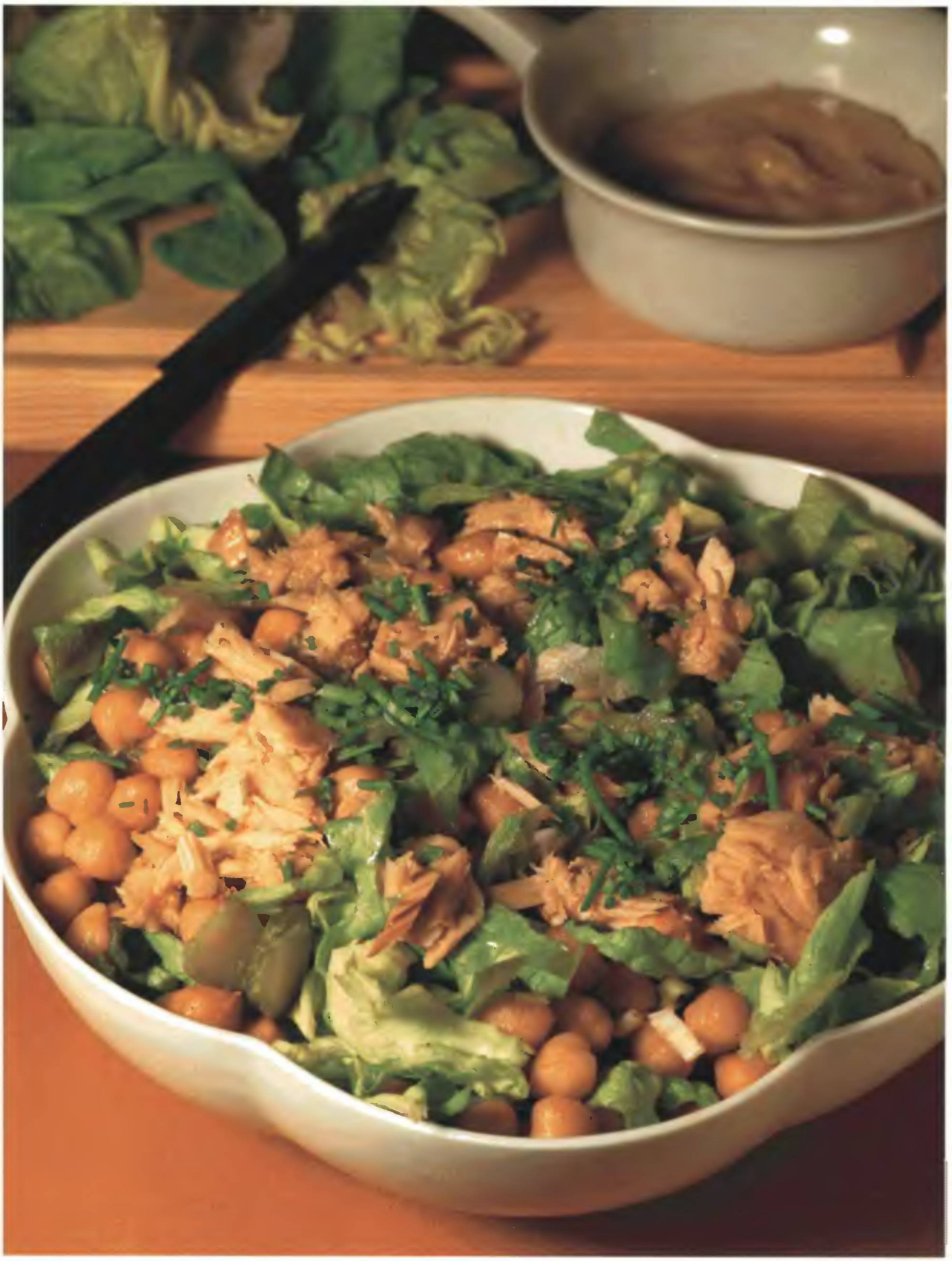
2. Égouttez les pois chiches, mettez-les dans une grande casserole avec 3 litres d'eau froide et le bicarbonate. Portez doucement à ébullition et laissez cuire pendant 1 h. Égouttez alors les pois chiches, mettez-les dans une autre casserole d'eau bouillante, couvrez et laissez-les cuire de 1 h à 2 h, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

3. Épluchez la salade, lavez-la et essorez-la. Coupez les comichons en rondelles fines.

4. Préparez une mayonnaise : mélangez le jaune d'œuf et la moutarde, salez, versez l'huile peu à peu en fouettant sans cesse. Lorsque la mayonnaise est ferme, incorporez-y le vinaigre, en continuant à fouetter. Poivrez.

5. Égouttez les pois chiches. Égouttez le thon et émiettez-le grossièrement. Mélangez dans un saladier les pois chiches, la salade, le thon, les comichons et les fines herbes. Servez avec la mayonnaise à part.

Pois chiches à la paloise



Les charmes de L'hiver

Salade du boucher

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 200 g de rôti de bœuf cuit
- 150 g de lard fumé
- 250 g de lentilles
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 cuil. à soupe de persil plat haché
- 5 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de vinaigre à l'échalote
- 1 cuil. à soupe de moutarde forte
- sel, poivre

1. Triez les lentilles. Pelez les oignons. Grattez les carottes et coupez-les en dés. Lavez le céleri, séparez les côtes des feuilles. Mettez les lentilles dans une marmite à pression avec le lard, les oignons, les carottes et les feuilles du céleri. Couvrez d'eau froide, salez, fermez la marmite et faites cuire pendant 20 mn à partir du chuintement de la soupape.

2. Coupez le rôti en dés. Effilez les côtes de céleri et coupez-les en lamelles. Mélangez dans un bol la moutarde, le vinaigre à l'échalote et du sel. Poivrez abondamment, ajoutez l'huile.

3. Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Jetez les oignons et les feuilles de céleri. Retirez la couenne du lard, coupez la chair en dés et ajoutez-les dans le saladier. Ajoutez également les dés de rôti et les lamelles de céleri. Émulsionnez la sauce à la fourchette, versez-la sur la salade et mélangez soigneusement. Parsemez de persil haché avant de servir.

Haricots rouges au thon

Pour 4 personnes
- **Trempage :** 8 h
- **Préparation :** 15 mn
- **Cuisson :** 1 h 30

Ingrédients
- 250 g de haricots rouges
- 1 boîte de thon au naturel
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 échalote
- 6 brins de ciboulette
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 2 clous de girofle
- 5 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuil. à soupe de moutarde forte
- sel, poivre

1. Mettez les haricots rouges dans une terrine d'eau froide et laissez-les tremper pendant 8 h environ.

2. Lavez les branches de céleri, séparez les côtes des feuilles. Liez les feuilles en bouquet avec le thym et le laurier. Pelez l'oignon et piquez-le des clous de girofle.

3. Égouttez les haricots et mettez-les dans une casserole avec le bouquet d'herbes et l'oignon. Couvrez très largement d'eau froide, portez doucement à ébullition, puis couvrez et laissez cuire environ 1 h 15, jusqu'à ce que les haricots soient tendres, sans attendre qu'ils s'écrasent. Salez après 50 mn de cuisson.

4. Effilez les côtes de céleri et coupez-les en lamelles fines. Pelez l'échalote et hachez-la finement. Hachez la ciboulette avec des ciseaux. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile. Égouttez le thon et défaites-le en lamelles.

5. Lorsque les haricots sont cuits, égouttez-les, jetez l'oignon et le bouquet d'herbes.

6. Mettez les haricots dans un saladier et arrosez-les tout de suite avec la vinaigrette. Mélangez bien, puis ajoutez le thon, les lamelles de céleri, l'échalote et la ciboulette. Mélangez à nouveau délicatement.

△ *Salade du boucher*

▽ *Haricots rouges au thon*

Les charmes de L'hiver

Pâtes au saumon rose

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 10 mn

Ingrédients
● 300 g de tagliatelles fraîches ● 210 g de saumon rose en boîte (poids net égoutté) ● 1 cuil. à soupe d'estragon haché ● 2 cuil. à soupe de mayonnaise légère ● 1 cuil. à soupe d'huile ● sel, poivre

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau, salez-la, ajoutez l'huile et les pâtes. Laissez-les cuire selon les indications portées sur l'emballage.

2. Pendant ce temps, égouttez le saumon, rincez-le, retirez la peau et les arêtes éventuelles. Défaites-le à la fourchette. Mélangez la mayonnaise et l'estragon.

3. Égouttez les pâtes et passez-les sous l'eau froide. Mettez-les dans un saladier. Poivrez, ajoutez le saumon et la mayonnaise, mélangez et servez.

Si les pâtes doivent attendre, ajoutez-y 1 cuillerée d'huile après les avoir rincées.

Lentilles à la paysanne

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn
■ **Cuisson :** 50 mn

Ingrédients
● 200 g de lentilles ● 1 petit talon de jambon cru ou 1 os de jambon ● 2 blancs de poulet cuits ● 1/4 de chou blanc ● 2 oignons ● 2 carottes ● 1 branche de céleri ● 1 feuille de laurier ● 1 branche de thym ● 2 cuil. à soupe de persil plat haché ● 2 cuil. à soupe de mayonnaise ● 2 cuil. à soupe d'huile ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin à l'échalote ● 1 cuil. à café de moutarde forte ● vinaigre d'alcool ● sel, poivre

1. Épluchez 1 oignon. Grattez les carottes et coupez-les en dés. Triez les lentilles, mettez-les dans une casserole, couvrez-les largement d'eau froide, ajoutez le talon de jambon, l'oignon, le céleri, le thym et le laurier. Portez doucement à ébullition. Ajoutez les carottes, couvrez et laissez cuire 40 mn, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, sans s'écraser. Salez à mi-cuisson.

2. Retirez les côtes dures du chou, lavez-le dans de l'eau additionnée de 1 cuillerée à soupe de vinaigre d'alcool, coupez-le en lanières et recoupez celles-ci en petits bâtonnets. Épluchez le dernier oignon, coupez-le en lamelles fines. Coupez le poulet également en bâtonnets.

3. Mélangez le vinaigre avec la moutarde, du sel et du poivre. Ajoutez l'huile et émulsionnez la sauce.

4. Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les, jetez l'oignon, le céleri, le thym et le laurier. Ajoutez la mayonnaise aux lentilles et mélangez soigneusement, sans les écraser. Mettez-les dans un saladier, ajoutez le chou, les lamelles d'oignon, le poulet et la vinaigrette. Mélangez à nouveau et parsemez de persil haché avant de porter à table.

Lentilles à la paysanne ▷

Les charmes de L'hiver

Salade aux lardons

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 1 salade verte de saison ● 200 g de lard fumé ● 2 tranches de pain de campagne ● 1 gousse d'ail ● 1 cuil. à soupe de vin blanc ● 2 cuil. à soupe d'huile de noix ● 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ● 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin à l'estragon ● 1 cuil. à café de moutarde ● sel, poivre

1. Épluchez la salade, lavez-la dans plusieurs eaux, égouttez-la et essorez-la délicatement.

2. Pelez l'ail et coupez la gousse en deux. Frottez les parois d'un saladier avec une demi-gousse. Mélangez dans le saladier la moutarde, le vin blanc, du sel et du poivre. Ajoutez les deux huiles.

3. Faites griller les tranches de pain dans une poêle sans matière grasse ou dans un grille-pain, frottez-les avec l'ail et coupez-les en petits dés.

4. Mettez la salade dans le saladier et mélangez pour qu'elle soit bien enrobée de sauce. Ajoutez les dés de pain frottés d'ail.

5. Ôtez la couenne et les cartilages du lard. Coupez-le en bâtonnets, faites dorer ceux-ci à feu vif dans une petite poêle, retirez-les avec une écumoire et ajoutez-les dans le saladier. Versez le vinaigre dans la poêle et grattez avec une spatule en bois pendant quelques secondes sur feu doux pour dissoudre les sucs. Versez le vinaigre chaud sur la salade, mélangez et servez aussitôt.

Salade de chou charcutière

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn
■ **Macération :** 30 mn au moins

Ingrédients
● 1/2 chou blanc ● 2 blancs de poulet cuits ● 300 g de cervelas ● 2 œufs durs ● 1 cuil. à soupe de persil plat haché ● 2 yaourts au lait entier ● 2 cuil. à soupe de jus de citron ● 1 cuil. à entremets de moutarde forte ● 2 cuil. à soupe de vinaigre d'alcool ● sel, poivre

1. Ôtez les côtes dures du chou, coupez-le en lanières à l'aide d'un grand couteau, lavez ces lanières dans une bassine d'eau additionnée du vinaigre d'alcool et égouttez-les à fond.

2. Écalez les œufs durs. Écrasez les jaunes, mélangez-les avec le yaourt, la moutarde et le jus de citron. Salez et poivrez. Versez les trois quarts de cette sauce sur le chou, mélangez soigneusement et laissez macérer pendant au moins 30 mn.

3. Quelques minutes avant de servir, coupez les blancs de poulet en bâtonnets. Coupez le cervelas en dés. Hachez les blancs d'œufs durs. Ajoutez le poulet, le cervelas et le blanc d'œuf au chou, mélangez, incorporez le reste de la sauce et parsemez de persil.

Vous pouvez ajouter à cette salade des cerneaux de noix et des raisins secs blonds sultanas, moins sucrés que les raisins plus foncés.

△ Salade aux lardons

▽ Salade de chou charcutière

Les charmes de L'hiver

Poulet fumé à l'aigre-douce

Pour 4 personnes
■ **Préparation :** 20 mn

Ingrédients
● 4 blancs de poulet fumé
● 4 petits navets très frais
● 100 g de mâche ● 1/2 bocal de griottes au naturel
● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
● 1 cuil. à entremets de kirsch
● sel, poivre

1. Épluchez les navets et râpez-les. Coupez la petite racine des bouquets de mâche, lavez-la et essorez-la. Égouttez les griottes en conservant leur jus.

2. Coupez le poulet en tranches fines. Disposez la viande, la mâche, les navets et les griottes sur quatre assiettes.

3. Mélangez le vinaigre avec 1 cuillerée à soupe du jus des griottes et le kirsch, salez et poivrez, ajoutez l'huile d'olive et émulsionnez la sauce. Versez-la dans une coupelle et servez-la à part.

Vous pouvez utiliser des griottes surgelées. Dans ce cas, faites-en décongeler 100 g et employez le jus rendu lors de la décongélation. Veillez à ce qu'il ne reste aucun noyau.

Salade chinoise

Pour 4 personnes
■ **Trempage :** 30 mn
■ **Préparation et cuisson :** 20 mn

Ingrédients
● 250 g de germes de soja
● 1 blanc de poulet
● 12 crevettes roses ● 1 carotte
● 1/2 poivron rouge
● 10 g de champignons noirs séchés
● 2 feuilles de laitue
● 4 feuilles de menthe

Pour la sauce :
● 2 cuil. à soupe de sauce soja
● 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
● 2 cuil. à soupe d'huile de sésame
● 1 cuil. à soupe de sucre

1. Faites tremper les champignons dans de l'eau tiède pendant 30 mn.

2. Faites cuire doucement le blanc de poulet dans une poêle à revêtement antiadhésif pendant 10 mn.

3. Plongez les germes de soja dans une casserole d'eau bouillante, laissez-les 2 mn, puis égouttez-les et rafraîchissez-les.

4. Décortiquez les crevettes, fendez le dos tout du long et retirez le petit boyau noir.

5. Pelez la carotte et râpez-la. Coupez le demi-poivron en lamelles fines et recoupez-les en dés. Rincez les feuilles de laitue et de menthe et coupez-les en lanières fines avec des ciseaux.

6. Égouttez les champignons et coupez-les en morceaux. Coupez le blanc de poulet en lanières. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

7. Préparez la sauce : mélangez la sauce soja, le vinaigre de xérès et le sucre jusqu'à ce que celui-ci soit fondu. Ajoutez l'huile et versez le tout sur la salade. Mélangez soigneusement et portez à table.

Vous pouvez remplacer le blanc de poulet par une ou deux tranches de rôti de porc coupées en dés ou en languettes.

Poulet fumé à l'aigre-douce ▷

Les charmes de L'hiver

Orge perlée aux moules

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 1 h

Ingrédients
● 125 g d'orge perlée
● 1 kg de moules de bouchot
● 200 g de champignons de Paris
● 1 échalote
● 2 cuil. à soupe de persil plat haché
● 10 cl de vin blanc
● 4 cuil. à soupe de jus de citron
● 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
● tabasco ● sel, poivre

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau, salez-la, jetez-y l'orge perlée en pluie, laissez reprendre l'ébullition, couvrez et laissez cuire pendant 50 mn à petits frémissements.

2. Pelez l'échalote et hachez-la finement. Grattez les moules, ébarbez-les et lavez-les à grande eau. Mettez-les dans un faitout avec l'échalote et le vin blanc, faites-les ouvrir à feu vif, puis laissez tiédir.

3. Ôtez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les rapidement, coupez-les en lamelles, mettez-les dans une jatte, arrosez-les avec la moitié du jus de citron, salez et poivrez.

4. Sortez les moules de leurs coquilles et filtrez leur jus de cuisson. Mélangez celui-ci avec le reste du jus de citron, l'huile d'olive et quelques gouttes de tabasco. Goûtez avant de saler.

5. Égouttez l'orge perlée, passez-la sous l'eau froide. Arrosez-la avec la sauce et mélangez bien. Ajoutez les champignons, les moules et le persil haché.

Coupes cantonaises

Pour 4 personnes
■ **Préparation et cuisson :** 30 mn

Ingrédients
● 125 g de riz ● 2 œufs
● 150 g de crevettes décortiquées
● une douzaine de moules
● 200 g de poisson blanc cuit, sans peau ni arêtes
● 1/4 de boîte de champignons de Paris en morceaux
● 1/4 de boîte de petits pois
● 1 cuil. à café d'huile de tournesol
● 2 cuil. à soupe de sauce soja
● 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
● 1 cuil. à café de miel liquide ● 2 cuil. à soupe de jus de citron
● 4 cuil. à soupe d'huile de sésame
● sel, poivre

1. Faites bouillir une casserole d'eau, salez-la, jetez-y le riz et laissez-le cuire 18 mn.

2. Pendant ce temps, battez les œufs en omelette avec une fouchette, ajoutez la sauce soja. Faites chauffer l'huile de tournesol dans une poêle et faites-y cuire les œufs pendant 1 mn. Lorsque le dessous de l'omelette est pris, retournez celle-ci, achevez la cuisson sur l'autre face, roulez l'omelette et laissez-la refroidir.

3. Égouttez les petits pois en conservant leur jus. Égouttez les champignons, passez-les sous l'eau tiède et laissez-les égoutter.

4. Grattez les moules, ébarbez-les, lavez-les à grande eau et faites-les ouvrir à feu vif dans une poêle. Laissez tiédir, puis sortez les mollusques de leurs coquilles. Coupez le poisson en petits dés.

5. Lorsque le riz est cuit, égouttez-le, passez-le sous l'eau froide et égouttez-le à nouveau.

6. Ajoutez le miel au nuoc-mâm, poivrez légèrement, mélangez, puis ajoutez également le jus de citron et l'huile de sésame. Versez cette sauce sur le riz et mélangez. Ajoutez délicatement les moules, les crevettes, le poisson et les légumes. Répartissez cette préparation entre quatre petits bols.

7. Coupez l'omelette froide en petites tranches et répartissez celles-ci sur les bols.

△ *Orge perlée aux moules*

▽ *Coupes cantonaises*

Les charmes de L'hiver

Crosnes en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 30 mn
- **Cuisson :** 25 mn

Ingrédients
- 750 g de crosnes surgelés
- 3 pommes de terre
- 3 côtes de céleri bien blanches
- 150 g de crevettes décortiquées
- 10 cl de vin blanc
- 3 cuil. à soupe de crème liquide à 15 %
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à café de moutarde
- sel, poivre

1. Brossez les pommes de terre sous l'eau courante, mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et faites cuire 20 mn à partir de l'ébullition.

2. Pendant ce temps, faites bouillir une casserole d'eau, salez-la, jetez-y les crosnes surgelés et laissez-les cuire pendant 15 mn.

3. Effilez les côtes de céleri, lavez-les et coupez-les en lamelles fines.

4. Mélangez la crème, la moutarde et le vinaigre, salez et poivrez, incorporez l'huile.

5. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et arrosez-les de vin blanc pendant qu'elles sont encore chaudes.

6. Égouttez les crosnes et passez-les sous l'eau froide.

7. Mettez tous les ingrédients, y compris les crevettes, dans un saladier. Arrosez avec la sauce et mélangez délicatement en évitant de briser les crosnes et les pommes de terre.

Pois chiches en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 1 salade verte de saison
- 2 tranches de jambon cru un peu épaisses
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1/2 boîte de pois chiches
- 2 œufs
- quelques brins de ciboulette
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'huile de maïs
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 cuil. à café de moutarde forte
- sel, poivre

1. Mettez les œufs dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 8 mn.

2. Épluchez la salade, lavez-la, essorez-la et coupez-la en lanières. Lavez les tomates, ôtez-en le pédoncule, coupez-les en quartiers et recoupez ces quartiers en deux. Salez-les. Égouttez les pois chiches et rincez-les sous l'eau froide. Laissez-les dans une passoire. Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles fines. Coupez le jambon en petits carrés.

3. Rafraîchissez les œufs, écalez-les et coupez-les en quartiers.

4. Mélangez la moutarde, du sel, du poivre et le vinaigre. Ajoutez les huiles et émulsionnez la sauce.

5. Mettez dans un saladier la salade verte, les pois chiches, le jambon et l'oignon. Ajoutez la sauce et mélangez. Déposez dessus les quartiers d'œufs et de tomates. Hachez la ciboulette avec des ciseaux et parsemez-en la salade.

Pois chiches en salade ▷

Les charmes de L'hiver

Coquillettes aux truffes

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 250 g de coquillettes
- 1 petite boîte de pelures de truffes
- 2 tablettes de bouillon de poule
- 20 cl de crème liquide légère
- 1 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau, salez-la, ajoutez les tablettes de bouillon de poule et faites-y cuire les coquillettes à gros bouillons pendant 15 mn.

2. Dès que les pâtes sont cuites, égouttez-les soigneusement, mettez-les dans un saladier, ajoutez l'huile et mélangez. Poivrez abondamment.

3. Égouttez les pelures de truffes, mélangez leur jus à la crème, versez la crème et les pelures sur les pâtes, mélangez et servez tiède.

Vous pouvez remplacer la moitié de la crème par 2 cuillerées à soupe d'huile aromatisée à la truffe, spécialité italienne vendue en petits flacons.

Simple maïs tiède

Pour 4 personnes
- **Préparation et cuisson :** 15 mn

Ingrédients
- 1 boîte de maïs
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de coriandre
- 2 branches de persil plat
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 pincée de piment
- sucre
- sel

1. Égouttez le maïs. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Rincez la coriandre et hachez les feuilles.

2. Mettez le maïs et la coriandre dans une casserole. Mélangez l'oignon, l'ail, le piment, l'huile d'olive, le vinaigre, 1 pincée de sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau. Salez, versez sur le maïs et faites chauffer à feu très doux.

3. Rincez le persil et hachez-le. Versez le maïs dans un plat creux, parsemez-le de persil et servez.

Vous pouvez agrémenter ce maïs tiède de crevettes décortiquées, de poivron haché ou de raisins secs.

△ *Coquillettes aux truffes*

▽ *Simple maïs tiède*

Les charmes de L'hiver

Mangues en salade

Pour 4 personnes
- **Préparation :** 10 mn
- **Réfrigération :** 1 h

Ingrédients
- 2 grosses mangues
- 1 cœur de laitue
- 100 g d'œufs de truite ou de lump rouges
- 1 citron vert
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1. Brossez le citron vert sous l'eau tiède, essuyez-le et prélevez le zeste avec un couteau zesteur, sans prendre de peau blanche. Pressez le fruit. Ébouillantez le zeste 2 mn.

2. Pelez les mangues, détachez la chair de chaque côté du noyau et recoupez-la en tranches fines. Arrosez-les avec le jus du citron vert, salez, poivrez et laissez reposer pendant 1 h au réfrigérateur.

3. Lavez la laitue, essorez-la et coupez-la en lanières.

4. Mélangez les lanières de laitue et les tranches de mangue sur un plat. Parsemez avec les œufs de poisson et les lanières de zeste. Arrosez avec l'huile d'olive, salez, poivrez et servez.

Brocoli et salsifis aux fruits de mer

Pour 4 personnes
- **Préparation et cuisson :** 30 mn

Ingrédients
- 1 brocoli
- 1/2 boîte de salsifis
- 200 g de cocktail de fruits de mer surgelés
- 100 g de riz blanc et de riz sauvage mélangés
- 2 cuil. à soupe de raisins secs sultanas
- 1 cuil. à soupe d'estragon haché
- 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- 1 1/2 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 cuil. à soupe de moutarde Savora
- sel, poivre

1. Étalez les fruits de mer sur une assiette et laissez-les décongeler à température ambiante.

2. Détachez le brocoli en petits bouquets et entaillez la base des tiges en croix. Faites-les cuire pendant 15 mn à l'eau bouillante salée. Faites également cuire le riz 20 mn à l'eau bouillante salée.

3. Égouttez les salsifis, rincez-les sous l'eau tiède et coupez-les en petits tronçons. Rincez les raisins et laissez-les tremper dans de l'eau tiède.

4. Rafraîchissez le brocoli et le riz sous l'eau froide, égouttez-les bien et mettez-les dans un saladier. Ajoutez les fruits de mer, les salsifis ainsi que les raisins égouttés.

5. Mélangez la Savora, du sel et le vinaigre, ajoutez l'huile d'arachide et l'huile d'olive et émulsionnez la sauce à la fourchette.

6. Versez la sauce dans le saladier, poivrez abondamment, mélangez délicatement pour ne pas écraser les légumes, ajoutez les fines herbes hachées et mélangez à nouveau.

Mangues en salade ▷

Table des recettes

Un symbole indique pour chaque recette son degré de facilité : ▯ très facile, ▯▯ facile, ▯▯▯ difficile et son prix : ○ bon marché, ○○ raisonnable, ○○○ cher. Dans la colonne Rapidité, les temps de préparation et de cuisson sont additionnés afin de vous donner une idée du temps nécessaire à la confection de chaque recette. Ce temps est donné à l'exclusion des temps de repos, de refroidissement et de réfrigération qui sont indiqués au début de chaque recette.

SALADES AVEC LÉGUMES VERTS

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Artichauds aux crevettes et aux fines herbes	▯▯	45 mn	○○	94
Artichauts aux olives	▯▯	1 h	○○	64
Assiettes d'œufs aux trois couleurs	▯	30 mn	○○	32
Aubergines en salade	▯▯	35 mn	○○	58
Avocat et salsifis au carpaccio de saumon	▯▯	20 mn	○○	162
Batavia à l'avocat et au chèvre	▯	20 mn	○○	150
Betterave à la maraîchère	▯▯	30 mn	○	152
Betteraves au basilic	▯	25 mn	○	106
Bouchées de céleri sur lit de tomates	▯▯	15 mn	○	46
Brocoli aux moules	▯▯	30 mn	○○	170
Brocoli et salsifis aux fruits de mer	▯▯	30 mn	○○	186
Carottes au riz et aux fruits de mer	▯	50 mn	○○	138
Carottes au yaourt	▯	25 mn	○	78
Carottes aux épices	▯	35 mn	○	160
Carottes chaudes en salade	▯▯	30 mn	○	16
Carottes et maïs à l'ananas	▯▯	15 mn	○	110
Céleri en branches farci	▯▯	15 mn	○○	156
Champignons à la créole	▯▯	1 h 05	○○	152
Champignons à la macédoine de poivrons	▯▯	35 mn	○○	40
Champignons au parmesan	▯▯	10 mn	○○	74
Champignons marinés	▯▯	25 mn	○○	50
Chou à la pomme et aux radis-fleurs	▯▯	40 mn	○	38
Chou blanc aux arachides	▯▯	15 mn	○	168
Chou rouge campagnard	▯▯	20 mn	○	154
Cocktail au maïs et aux crevettes	▯▯	15 mn	○○	118
Cœur de laitue aux carottes	▯	45 mn	○	104
Concombre et tomates au basilic	▯	25 mn	○	18
Concombre express aux crevettes	▯	15 mn	○○	30

SALADES AVEC LÉGUMES VERTS (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Coquilles d'asperges au crabe	▯▯	40 mn	○○	50
Coquilles Saint-Jacques aux noisettes	▯▯	15 mn	○○○	124
Coupes d'oranges aux radis	▯▯	15 mn	○	54
Courgettes à l'huile d'olive	▯	35 mn	○	80
Courgettes et champignons à la menthe	▯	20 mn	○	116
Cresson à la normande	▯	15 mn	○	132
Cresson aux champignons	▯	10 mn	○	132
Crosnes en salade	▯▯	55 mn	○○○	182
Crudités à la viroise	▯▯	15 mn	○○	140
Daurade au cresson	▯▯	20 mn	○	96
Émincé de concombre à l'aneth	▯▯	15 mn	○	60
Endives aux agrumes	▯	25 mn	○○	110
Endives aux fruits d'hiver	▯	15 mn	○○	146
Endives vigneronnes	▯▯	20 mn	○○	118
Épinards à la marinière	▯▯	35 mn	○○	134
Épinards aux poires	▯▯	20 mn	○○	142
Épinards crus à la sauce veloutée	▯▯	20 mn	○	46
Flageolets au cresson	▯▯	1 h	○○	84
Fraîcheur aux asperges vertes	▯▯	30 mn	○○	24
Frisée à l'ananas	▯▯	25 mn	○○	146
Frisée au céleri-rave et aux fruits	▯▯	35 mn	○○	156
Haricots verts à l'anchoïade	▯▯	35 mn	○○	136
Haricots verts aux amandes en coque	▯▯	40 mn	○○	106
Haricots verts campagnards	▯▯	35 mn	○○	130
Laitue au melon et au raisin	▯▯	45 mn	○	128
Lentilles à la paysanne	▯▯	1 h 10	○	174
Macédoine à la cauchoise	▯▯	1 h 10	○	108
Mâche à la boulonnaise	▯▯	45 mn	○	164
Mâche aux canapés fermiers	▯▯	45 mn	○○	102
Mâche aux fruits secs	▯	15 mn	○	104
Magrets de canard en salade	▯▯	30 mn	○○	60
Maïs estival	▯	35 mn	○○	84
Mangues en salade	▯▯	10 mn	○○	186
Merlan à la crème de coco	▯▯	20 mn	○○	96
Mesclun surprise	▯▯	20 mn	○○	62
Moules aux fruits	▯▯	20 mn	○	124
Œufs pochés à la mayonnaise mousseline	▯▯	15 mn	○○	164
Oignons grelots à l'aigre-douce	▯▯	2 h	○○	160
Oignons nouveaux à l'orange	▯▯	40 mn	○	26
Panachée aux fruits de la mer	▯▯	30 mn	○○	138
Persil et radis en salade	▯	25 mn	○	20
Petits légumes aux crevettes	▯▯	40 mn	○○	122
Petits oignons aux herbes fraîches	▯▯	25 mn	○○	48
Pilpil d'automne	▯▯	35 mn	○	112

SALADES AVEC LÉGUMES VERTS (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Pissenlits à la périgourdine	☐☐	20 mn	○○	22
Pois chiches en salade	☐☐	25 mn	○	182
Pois gourmands au gruyère à la niçoise	☐☐	35 mn	○○	42
Poisson au pamplemousse en sauce verte	☐	30 mn	○○	34
Poisson en mayonnaise au citron	☐☐	25 mn	○○	34
Poivrons et tomates aux olives	☐☐	30 mn	○	114
Poulet fumé à l'aigre-douce	☐	20 mn	○○	178
Poulet fumé à la mangue	☐☐	20 mn	○○	158
Primeurs en salade	☐☐	30 mn	○○	42
Radis aux noix	☐	10 mn	○	28
Raie en salade	☐☐	30 mn	○○	166
Ratatouille glacée en salade	☐☐	1 h 10	○○	136
Riz multi fruits	☐☐	45 mn	○○	52
Salade à la grenade	☐☐	30 mn	○○	158
Salade à la mexicaine	☐☐	25 mn	○○	108
Salade à la niçoise	☐	35 mn	○○	64
Salade au chèvre frais	☐	15 mn	○○	68
Salade au rumsteck	☐	30 mn	○○	18
Salade aux anchois	☐☐	20 mn	○○	90
Salade aux deux riz et aux légumes verts	☐☐	1 h 05	○○	54
Salade aux framboises mimosa	☐☐	40 mn	○	62
Salade aux lardons	☐☐	20 mn	○	176
Salade aux marguerites	☐	15 mn	○○	44
Salade blanche	☐☐	35 mn	○○	32
Salade chinoise	☐	20 mn	○○	178
Salade colorée	☐	10 mn	○○	150
Salade d'écrevisses	☐☐	40 mn	○○○	92
Salade d'oignons méridionale	☐☐	30 mn	○○	148
Salade de bœuf paysanne	☐	40 mn	○	14
Salade de bœuf printanière	☐	10 mn	○	22
Salade de chèvre aux trois poivrons	☐☐	45 mn	○○	70
Salade de chou charcutière	☐☐	20 mn	○○	176
Salade de colin aux légumes	☐☐	1 h	○○	116
Salade de comté	☐	20 mn	○○	48
Salade de courgettes grillées	☐☐	30 mn	○○	86
Salade de dinde aux légumes nouveaux	☐☐	30 mn	○○	52
Salade de fenouil	☐☐	15 mn	○○	140
Salade de fête aux asperges	☐☐	45 mn	○○○	30
Salade de haricots aux groseilles rouges	☐☐	55 mn	○○	74
Salade de la Saint-Martin	☐☐	40 mn	○○	114
Salade de légumes à la truite fumée	☐☐	30 mn	○○	66

SALADES AVEC LÉGUMES VERTS (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Salade de lentilles	☐☐	1 h 05	○	120
Salade de morue à l'aïoli	☐	50 mn	○○	36
Salade de pintade aux artichauts	☐☐	50 mn	○○	14
Salade de poisson	☐☐	15 mn	○○	72
Salade de poisson aux noisettes	☐☐	20 mn	○○	162
Salade de poivrons à la crème d'épices	☐☐	35 mn	○○	142
Salade de poulet aux épinards	☐☐	30 mn	○○	86
Salade de rascasse aux framboises	☐☐	50 mn	○○	98
Salade de riz aux amandes et aux poivrons	☐	30 mn	○○	20
Salade de tortellinis aux légumes	☐☐	1 h 10	○○	78
Salade de tourteau aux pêches	☐☐	1 h	○○	90
Salade frisée à l'orange	☐☐	10 mn	○	28
Salade frisée gourmande	☐☐	25 mn	○○	92
Salade tiède aux foies de volaille	☐☐	25 mn	○○	38
Salade tiède de pois gourmands au haddock	☐	30 mn	○○	44
Scarole à la normande	☐	15 mn	○	24
Semoule de chou-fleur printanière	☐☐	30 mn	○○	16
Semoule épicée aux petits pois	☐	20 mn	○○	80
Soja en salade	☐	20 mn	○	148
Tétragone à la pomme et aux olives	☐☐	15 mn	○○	88
Tétragone aux champignons	☐	15 mn	○○	88
Tomates à la menthe	☐☐	20 mn	○○	70
Tomates à la mozzarella	☐	10 mn	○	68
Tomates au fromage blanc	☐	20 mn	○	72
Tomates et poireaux au basilic	☐☐	30 mn	○	102
Topinambours aux noix	☐☐	35 mn	○○	154
Truites fumées aux noix	☐	15 mn	○○	134

SALADES AVEC VIANDES ET VOLAILLES

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Batavia à l'avocat et au chèvre	☐	20 mn	○○	150
Crudités à la viroise	☐☐	15 mn	○○	140
Flageolets au cresson	☐☐	1 h	○○	84
Frisée à l'ananas	☐☐	25 mn	○○	146
Gésiers à l'ardéchoise	☐☐	20 mn	○○	130
Haricots verts campagnards	☐☐	35 mn	○○	130
Lentilles à la paysanne	☐☐	1 h 10	○	174
Magrets de canard en salade	☐☐	30 mn	○○	60
Melons au jambon	☐☐	10 mn	○○	128
Mesclun surprise	☐☐	20 mn	○○	62
Pissenlits à la périgourdine	☐☐	20 mn	○○	22
Pois chiches en salade	☐☐	25 mn	○	182

SALADES AVEC VIANDES ET VOLAILLES (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Pot-au-feu en salade	1	10 mn	1	26
Poulet fumé à l'aigre-douce	1	20 mn	2	178
Poulet fumé à la mangue	2	20 mn	2	158
Poulet fumé au maïs	1	20 mn	2	82
Salade à la mexicaine	2	25 mn	2	108
Salade au rumsteck	1	30 mn	2	18
Salade aux lardons	2	20 mn	1	176
Salade aux marguerites	1	15 mn	2	44
Salade chinoise	1	20 mn	2	178
Salade colorée	1	10 mn	2	150
Salade de bœuf paysanne	1	40 mn	1	14
Salade de bœuf printanière	1	10 mn	1	22
Salade de chou charcutière	2	20 mn	2	176
Salade de dinde aux légumes nouveaux	2	30 mn	2	52
Salade de pintade aux artichauts	2	50 mn	2	14
Salade de poulet à l'avocat	1	15 mn	1	40
Salade de poulet aux épinards	2	30 mn	2	86
Salade de poulet aux roses trémières	1	20 mn	2	82
Salade du boucher	2	45 mn	2	172
Salade tiède aux foies de volaille	2	25 mn	2	38
Tétragone à la pomme et aux olives	2	15 mn	2	88

SALADES AVEC POISSON ET FRUITS DE MER

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Artichauts aux crevettes et aux fines herbes	2	45 mn	2	94
Assiettes d'œufs aux trois couleurs	1	30 mn	2	32
Avocat et salsifis au carpaccio de saumon	2	20 mn	2	162
Brocoli aux moules	2	30 mn	2	170
Brocoli et salsifis aux fruits de mer	2	30 mn	2	186
Carottes au riz et aux fruits de mer	1	50 mn	2	138
Cocktail au maïs et aux crevettes	2	15 mn	2	118
Cocktail d'anguille fumée aux fruits	2	20 mn	3	98
Concombre et tomates au basilic	1	25 mn	1	18
Concombre express aux crevettes	1	15 mn	2	30
Coquilles d'asperges au crabe	2	40 mn	2	50

SALADES AVEC POISSON ET FRUITS DE MER (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Coquilles Saint-Jacques aux noisettes	2	15 mn	3	124
Coquilles Saint-Jacques marinées	1	10 mn	3	168
Coupes cantonaises	2	30 mn	2	180
Crevettes en coquilles	1	10 mn	3	166
Crosnes en salade	2	55 mn	3	182
Daurade au cresson	2	20 mn	1	96
Épinards à la marinière	2	35 mn	2	134
Haricots rouges au thon	2	1 h 45	1	172
Haricots verts à l'anchoïade	2	35 mn	2	136
Mâche à la boulonnaise	2	45 mn	1	164
Merlan à la crème de coco	2	20 mn	2	96
Moules aux fruits	2	20 mn	1	124
Œufs pochés à la mayonnaise mousseline	2	15 mn	2	164
Orge perlée aux moules	2	1 h	2	180
Panachée aux fruits de la mer	2	30 mn	2	138
Pâtes au saumon rose	1	10 mn	1	174
Petits légumes aux crevettes	2	40 mn	2	122
Pois chiches à la paloise	2	2 h 20	1	170
Poisson au pamplemousse en sauce verte	1	30 mn	2	34
Poisson en mayonnaise au citron	2	25 mn	2	34
Raie en salade	2	30 mn	2	166
Salade à la niçoise	1	35 mn	2	64
Salade aux anchois	2	20 mn	2	90
Salade chinoise	1	20 mn	2	178
Salade d'écrevisses	2	40 mn	3	92
Salade de colin aux légumes	2	1 h	2	116
Salade de fenouil	2	15 mn	2	140
Salade de fête aux asperges	2	45 mn	3	30
Salade de légumes à la truite fumée	2	30 mn	2	66
Salade de melon au surimi	2	20 mn	2	126
Salade de morue à l'aïoli	1	50 mn	2	36
Salade de poisson	2	15 mn	2	72
Salade de poisson aux noisettes	2	20 mn	2	162
Salade de poulet aux épinards	2	30 mn	2	86
Salade de rascasse aux framboises	2	50 mn	2	98
Salade de tourteau aux pêches	2	1 h	2	90
Salade fécampoise aux harengs	1	50 mn	1	122
Salade tiède de pois gourmands au haddock	1	30 mn	2	44
Semoule de chou-fleur printanière	2	30 mn	2	16
Soja en salade	1	20 mn	1	148
Truite fumée aux fruits exotiques	1	15 mn	2	94
Truites fumées aux noix	1	15 mn	2	134

SALADES AVEC CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Boulgour à l'orange	2	35 mn	2	112
Brocoli et salsifis aux fruits de mer	2	30 mn	2	186
Carottes et maïs à l'ananas	2	15 mn	1	110
Cocktail au maïs et aux crevettes	2	15 mn	2	118
Coquillettes aux truffes	1	25 mn	3	184
Coudes à la crème d'ail	2	40 mn	1	120
Coupes cantonaises	2	30 mn	2	180
Coupes de boulgour au yaourt	1	15 mn	2	76
Dôme de riz aux figues	2	45 mn	2	126
Flageolets au cresson	2	1 h	2	84
Haricots rouges au thon	2	1 h 45	1	172
Lentilles à la paysanne	2	1 h 10	1	174
Maïs estival	1	35 mn	2	84
Orge perlée aux moules	2	1 h	2	180
Pâtes au saumon rose	1	10 mn	1	174
Pilpil d'automne	2	35 mn	1	112
Pois chiches à la paloise	2	2 h 20	1	170
Pois chiches en salade	2	25 mn	1	182
Pommes de terre aux capucines	2	45 mn	1	58
Poulet fumé au maïs	1	20 mn	2	82
Riz multi fruits	2	45 mn	2	52
Salade aux deux riz et aux légumes verts	2	1 h 05	2	54
Salade de lentilles	2	1 h 05	1	120
Salade de riz aux amandes et aux poivrons	1	30 mn	2	20
Salade de tortellinis aux légumes	2	1 h 10	2	78
Salade du boucher	2	45 mn	2	172
Salade fécampoise aux harengs	1	50 mn	1	122
Semoule de chou-fleur printanière	2	30 mn	2	16
Semoule épicée aux petits pois	1	20 mn	2	80
Simple maïs tiède	1	15 mn	1	184
Spaghettis d'été	2	20 mn	1	66
Taboulé d'été	1	20 mn	2	76

SALADES AVEC ŒUFS ET FROMAGE

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Assiettes d'œufs aux trois couleurs	1	30 mn	2	32
Aubergines en salade	2	35 mn	2	58
Batavia à l'avocat et au chèvre	1	20 mn	2	150
Betterave à la maraîchère	2	30 mn	1	152
Bouchées de céleri sur lit de tomates	2	15 mn	1	46
Carottes au yaourt	1	25 mn	1	78
Céleri en branches farci	2	15 mn	2	156
Champignons au parmesan	2	10 mn	2	74

SALADES AVEC ŒUFS ET FROMAGE (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Chou rouge campagnard	2	20 mn	1	154
Concombre et tomates au basilic	1	25 mn	1	18
Concombre express aux crevettes	1	15 mn	2	30
Coudes à la crème d'ail	2	40 mn	1	120
Coupes cantonaises	2	30 mn	2	180
Endives vigneronnes	2	20 mn	2	118
Épinards à la marinière	2	35 mn	2	134
Épinards aux poires	2	20 mn	2	142
Épinards crus à la sauce veloutée	2	20 mn	1	46
Haricots verts campagnards	2	35 mn	2	130
Mâche aux canapés fermiers	2	45 mn	2	102
Mesclun surprise	2	20 mn	2	62
Œufs pochés à la mayonnaise mousseline	2	15 mn	2	164
Persil et radis en salade	1	25 mn	1	20
Pois chiches en salade	2	25 mn	1	182
Pois gourmands au gruyère à la niçoise	2	35 mn	2	42
Salade à la grenade	2	30 mn	2	158
Salade à la niçoise	1	35 mn	2	64
Salade au chèvre frais	1	15 mn	2	68
Salade aux deux riz et aux légumes verts	2	1 h 05	2	54
Salade de chèvre aux trois poivrons	2	45 mn	2	70
Salade de chou charcutière	2	20 mn	2	176
Salade de comté	1	20 mn	2	48
Salade de fête aux asperges	2	45 mn	3	30
Salade de poivrons à la crème d'épices	2	35 mn	2	142
Salade de riz aux amandes et aux poivrons	1	30 mn	2	20
Semoule de chou-fleur printanière	2	30 mn	2	16
Spaghettis d'été	2	20 mn	1	66
Tomates à la mozzarella	1	10 mn	1	68
Tomates au fromage blanc	1	20 mn	1	72

SALADES AVEC FRUITS

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Avocat et salsifis au carpaccio de saumon	2	20 mn	2	162
Batavia à l'avocat et au chèvre	1	20 mn	2	150
Boulgour à l'orange	2	35 mn	2	112
Carottes aux épices	1	35 mn	1	160
Carottes et maïs à l'ananas	2	15 mn	1	110
Chou à la pomme et aux radis-fleurs	2	40 mn	1	38
Chou blanc aux arachides	2	15 mn	1	168
Chou rouge campagnard	2	20 mn	1	154

SALADES AVEC FRUITS (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Cocktail au maïs et aux crevettes	🍴🍴	15 mn	€ €	118
Cocktail d'anguille fumée aux fruits	🍴🍴	20 mn	€ € €	98
Coquilles Saint-Jacques aux noisettes	🍴🍴	15 mn	€ € €	124
Coupes d'oranges aux radis	🍴🍴	15 mn	€	54
Cresson à la normande	🍴	15 mn	€	132
Dôme de riz aux figues	🍴🍴	45 mn	€ €	126
Endives aux agrumes	🍴	25 mn	€ €	110
Endives aux fruits d'hiver	🍴	15 mn	€ €	146
Endives vigneronnes	🍴🍴	20 mn	€ €	118
Épinards à la marinière	🍴🍴	35 mn	€ €	134
Épinards aux poires	🍴🍴	20 mn	€ €	142
Frisée à l'ananas	🍴🍴	25 mn	€ €	146
Frisée au céleri-rave et aux fruits	🍴🍴	35 mn	€ €	156
Gésiers à l'ardéchoise	🍴🍴	20 mn	€ €	130
Haricots verts à l'anchoïade	🍴🍴	35 mn	€ €	136
Haricots verts aux amandes en coque	🍴🍴	40 mn	€ €	106
Laitue au melon et au raisin	🍴🍴	45 mn	€	128
Mâche aux fruits secs	🍴	15 mn	€	104
Magrets de canard en salade	🍴🍴	30 mn	€ €	60
Mangues en salade	🍴🍴	10 mn	€ €	186
Melons au jambon	🍴🍴	10 mn	€ €	128
Merlan à la crème de coco	🍴🍴	20 mn	€ €	96
Moules aux fruits	🍴🍴	20 mn	€	124
Oignons grelots à l'aigre-douce	🍴🍴	2 h	€ €	160
Oignons nouveaux à l'orange	🍴🍴	40 mn	€	26
Poisson au pamplemousse en sauce verte	🍴	30 mn	€ €	34
Poisson en mayonnaise au citron	🍴🍴	25 mn	€ €	34
Pommes de terre aux capucines	🍴🍴	45 mn	€	58
Poulet fumé à l'aigre-douce	🍴	20 mn	€ €	178
Poulet fumé à la mangue	🍴🍴	20 mn	€ €	158
Poulet fumé au maïs	🍴	20 mn	€ €	82

SALADES AVEC FRUITS (suite)

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Radis aux noix	🍴	10 mn	€	28
Riz multi fruits	🍴🍴	45 mn	€ €	52
Salade à la grenade	🍴🍴	30 mn	€ €	158
Salade aux anchois	🍴🍴	20 mn	€ €	90
Salade aux framboises mimosa	🍴🍴	40 mn	€	62
Salade de bœuf printanière	🍴	10 mn	€	22
Salade de haricots aux groseilles rouges	🍴🍴	55 mn	€ €	74
Salade de la Saint-Martin	🍴🍴	40 mn	€ €	114
Salade de légumes à la truite fumée	🍴🍴	30 mn	€ €	66
Salade de lentilles	🍴🍴	1 h 05	€	120
Salade de melon au surimi	🍴🍴	20 mn	€ €	126
Salade de poisson aux noisettes	🍴🍴	20 mn	€ €	162
Salade de poulet à l'avocat	🍴	15 mn	€	40
Salade de poulet aux roses trémières	🍴	20 mn	€ €	82
Salade de rascasse aux framboises	🍴🍴	50 mn	€ €	98
Salade de riz aux amandes et aux poivrons	🍴	30 mn	€ €	20
Salade de tourteau aux pêches	🍴🍴	1 h	€ €	90
Salade fécampoise aux harengs	🍴	50 mn	€	122
Salade frisée à l'orange	🍴🍴	10 mn	€	28
Scarole à la normande	🍴	15 mn	€	24
Tétragone à la pomme et aux olives	🍴🍴	15 mn	€ €	88
Topinambours aux noix	🍴🍴	35 mn	€ €	154
Truite fumée aux fruits exotiques	🍴	15 mn	€ €	94
Truites fumées aux noix	🍴	15 mn	€ €	134

SALADES AVEC FLEURS

Recettes	Facilité	Rapidité	Prix	Page
Pommes de terre aux capucines	🍴🍴	45 mn	€	58
Salade aux marguerites	🍴	15 mn	€ €	44
Salade de poulet aux roses trémières	🍴	20 mn	€ €	82

Légères au printemps, colorées en été, douces en automne et plus consistantes en hiver, les salades composées ont désormais leur place aux côtés des plats principaux. Chaque saison offre son lot de produits nouveaux qui, subtilement mariés, constituent des plats appétissants, équilibrés et sains.
Elisa Vergne propose ainsi plus de 160 recettes faciles et originales qui mêlent à loisir salades vertes, petits légumes, viandes, volailles, poissons, fruits de mer, céréales, féculents, fromages, œufs et fruits frais ou secs.
Ce livre, très illustré et truffé de conseils d'achats, dévoile aussi les secrets des assaisonnements réussis qui suffisent à révéler la délicate saveur d'une salade.

HACHETTE *Pratique*

CEDRE
20384

9 782012 362178

128 F.
ISBN : 2.01.236217.6
23.6217.6
97-IV